

給食だより 11月

令和6年11月
津幡南中学校

朝晩冷え込むようになってきました。かぜなどの感染症を予防するためにも、うがいや手洗いはこまめに行い、栄養バランスのとれた食事と十分な休養をとって、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

形にして表そう「感謝の気持ち」

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきますよう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

「いただく（頂く/戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

いただきます

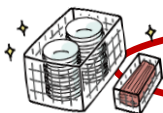


「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさまでした



食事のあいさつだけでなく、よく味わっておいしくいただくことや、きれいに後片付けをすることで感謝の気持ちを表せるといいですね！



11月8日は「いい歯の日」です

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよく分かり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



11/11~15のご飯は「特別栽培米」です！



特別栽培米とは…

特別栽培米とは、化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて作られたお米のことです。普通の栽培方法に比べて生産に手間ひまがかかり、収穫量が少なくなります。

私たちにできることは、農家さんの苦労や思いが詰まっている特別栽培米を、みなさんが積極的に食べることで生産量を増やし、未来の環境を守ることへとつなげることです。感謝していただきますよう！





令和6年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤)		主に熱や力のもとになる食品(黄)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維				
1 金	米粉ミルクロール ハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	脱脂粉乳 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 大豆たん白) ロースハム 鶏肉		米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ハンバーグ(豚脂 さとう) かぼっくり ノンエッグマヨネーズ		ハンバーグ(たまねぎ トマト にんにく しょうが) ブロッコリー たまねぎ たまねぎ もやし にんじん ごまつな		766	35.1	28.6
4 月	振替休日									
5 火	秋の香りごはん 鮭とチーズのフライ ブロッコリーのおかか和え 鶏と大根のみそ汁	油あげ 鮭 チーズ かつお節 鶏肉 みそ		米 白麦 さとう パン粉 小麦粉 油 でんぷん さとう 大豆油 さとう		ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		775	29.6	22.4
6 水	ごはん 揚げギョーザ パンサンスウ マーボー大根	豚肉 大豆たん白 豚肉 鶏肉 赤みそ		米 豚脂 でんぷん ごま油 さとう 小麦粉 大豆油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油		キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら		794	24.0	25.6
7 木	ごはん 炒り豆腐の包み焼き ごま和え ほうとう	豆腐 鶏肉 大豆たん白 豚肉 油あげ みそ		米 さとう 油 でんぷん ごま さとう ほうとう		にんじん たまねぎ えだめめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし ごまつな にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ		800	32.6	22.1
8 金	胚芽パンズ ソーストンカツ キャベツのソテー マカロニのクリーム煮	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 卵白 鶏肉 牛乳		小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 油 大豆油 油 マカロニ じゃがいも 油 米粉		キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんじん たまねぎ パセリ		769	32.0	27.0
11 月	麦ごはん 白菜とツナのレモンマヨサラダ バターチキンカレー	ツナ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳		米 白麦 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも カレールウ バター		はくさい にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト		790	25.6	22.1
12 火	ごはん めぎすのから揚げ ★ れんこんの塩炒め 長いもの卵とじ	めぎす 豚肉 鶏卵 鶏肉		米 から揚げ粉 大豆油 油 ごま油 長いも さとう		しょうが めんこ こんにゃく ごまつな たまねぎ もやし にんじん ねぎ		761	35.0	22.2
13 水	ごはん 鶏とさつまいものケチャップがらめ 肉団子のスープ くだもの(柿)	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)		米 かぼっくり 米粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油)		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ) はくさい もやし にんじん ごまつな 餃子		805	26.1	23.6
14 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 炒めなます めった汁	ぶくらぎ 白みそ ひじき 油あげ 豚肉 みそ		米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう かぼっくり		パセリ だいこん にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		826	34.0	28.0
15 金	揚げパン フレンチサラダ ポークビーンズ デザート(ヨーグルト)	脱脂粉乳 きな粉 豚肉 大豆 ヨーグルト		米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 油 さとう 油 じゃがいも ハヤシシルウ さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん トマト		795	34.9	30.2
18 月	ごはん いりごフライ★ ごぼうのおかかマヨ和え 鶏団子の塩鍋	いわし チキンフレーク かつお節 鶏団子(鶏肉) 豆腐		米 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 鶏肉(パン粉)ごま油		ごぼう きゅうり にんじん キャベツ 鶏肉(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		744	27.8	21.3
19 火	豚キムチ丼(白ごはん) (具) 漬物 豆乳ごま担々汁	豚肉 キムチ(昆布) 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ		米 キムチ(ごま さとう)油 さとう でんぷん 春雨 ごま ごま油		キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく) にんにく しょうが たまねぎ もやし にら キャベツ きゅうり たくあん漬 しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ		762	30.8	19.2
20 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ こんにゃくのピリ辛炒め 厚揚げとキャベツのみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ		米 米粉 でんぷん 大豆油 油 さとう		しょうが こんにゃく もやし にんじん ピーマン キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ		805	36.2	27.0
21 木	ごはん 枝豆がんもの焼き煮 野菜のごまマヨ和え 大根のそぼろ煮	大豆たん白 豆腐 鶏肉 豚肉		米 小麦粉 上新粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 さとう でんぷん		えだめめ にんじん きくらげ ごまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん		763	27.7	24.6
22 金	コッパパン チキンナゲット 焼きそば 杏仁豆腐	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(練乳)		小麦粉 ショートニング さとう パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 油 大豆油 中華めん 油 さとう 杏仁豆腐(水あめ さとう)さとう		たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン りんご バイナップル 黄桃		836	28.5	24.9
25 月	ごはん いわしのかば焼き うすあげとキャベツの和え物 かきたまみそ汁	いわし 油あげ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ		米 かたくり粉 米粉 大豆油 さとう ごま さとう		しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ごまつな		805	32.3	27.3
26 火	ごはん ポークシューマイ もやしのナムル シャージャン豆腐	豚肉 大豆たん白 厚揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ		米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油		たまねぎ しょうが もやし ごまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ		826	29.3	28.9
27 水	わかめごはん 高野豆腐とさつまいもの甘辛がらめ★ とり野菜汁	わかめ 高野豆腐 鶏肉 みそ		米 白麦 かぼっくり でんぷん 大豆油 水あめ さとう		にんにく はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ		770	25.2	20.6
28 木	ごはん 野菜コロッケ 甘酢和え カレーうどん	大豆たん白 わかめ 豚肉		米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう マーガリン 大豆油 さとう 米粉うどん 油 カレールウ さとう		にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ねぎ		852	26.2	20.6
29 金	米粉ミルクロール 鶏肉のコンフレック焼き キャベツのマリネサラダ ポトフ	脱脂粉乳 鶏肉 カクテルワインナー		米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 さとう じゃがいも		キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー		763	38.3	27.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線_の食品は、河北都市産です。



11月の栄養価平均	790	15.5%	28.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%