



# 給食だより

令和5年10月31日

輪島中学校



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。

11月23日は「勤勞感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

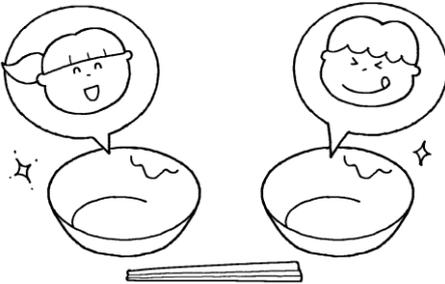
## 感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



## 感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さず食べましょう。

## 地場産物を食べて

## 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

## その言葉がうれしい



# 予定献立表

令和 5年11月分

輪島中学校

| 月  | 日  | 曜日 | 料理名                                                               | 血や肉をつくるもの<br>赤群                           | 力や体温となるもの<br>黄群             | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                    | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | 食塩<br>相当量<br>[g] |
|----|----|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------|------------------|
| 11 | 1  | 水  | ピピンパ、牛乳、あっさりづけ、<br>トックスープ                                         | 牛乳、とうふ、<br>牛肉、昆布、<br>ベーコン、たまご             | 米、麦、油<br>砂糖、ごま油、<br>トック     | にんじん、こまつな、ぜんまい、<br>豆もやし、キャベツ、きゅうり、<br>ほうれんそう、ねぎ、しいたけ | 777             | 28.4       | 19.0      | 3.8              |
|    | 2  | 木  | ナン、牛乳、キーマカレー、<br>わかめの酢の物、ヨーグルト(ヤクルト)                              | 牛乳、豚ひき肉、<br>牛ひき肉、わかめ、                     | ナン、<br>砂糖、                  | にんじん、たまねぎ、にんにく、<br>しょうが、キャベツ、きゅうり、                   | 725             | 31.8       | 26.4      | 4.6              |
|    | 6  | 月  | ごはん、牛乳、肉団子の甘酢あん、<br>かみかみサラダ、コーンチャウダー                              | 牛乳、肉団子<br>さきいか、ベーコン                       | 米、油、ごま<br>じゃがいも             | ごぼう、にんじん、きゅうり、<br>キャベツ、たまねぎ                          | 764             | 26.9       | 19.6      | 3.2              |
|    | 7  | 火  | ごはん、牛乳、鶏のから揚げ、<br>卵の花の炒り煮、みそ汁                                     | 牛乳、鶏肉、<br>おから、油揚げ、<br>みそ、                 | 米、砂糖、油、<br>米粉、じゃがいも         | しょうが、ごぼう、にんじん、<br>ねぎ、しいたけ、                           | 786             | 33.7       | 25.0      | 2.8              |
|    | 8  | 水  | <b>「いい菌の日給食」</b><br>わかめごはん、牛乳、含め煮<br>ツナと切干大根の和え物、まんてん黒豆、<br>シーチキン | 牛乳、鶏肉、ちくわ<br>うずらのたまご、<br>黒豆、わかめ、<br>シーチキン | 米、じゃがいも、<br>こんにゃく、          | 切干大根、にんじん、きゅうり、<br>れんこん、だいこん、たけのこ、<br>いんげん、しいたけ      | 744             | 30.2       | 15.8      | 3.5              |
|    | 9  | 木  | ごはん、牛乳、マカロニグラタン、<br>ゆでブロッコリー、やさしいスープ、ふりかけ                         | 牛乳、鶏肉、<br>ベーコン、チーズ、                       | 米、油<br>マカロニ                 | ブロッコリー、ほうれんそう、<br>にんじん、キャベツ、だいこん<br>たまねぎ、しめじ         | 790             | 29.3       | 20.4      | 3.5              |
|    | 10 | 金  | ごはん、牛乳、シルバーサラダ<br>太刀魚のフライ、タルタルソース<br>豚汁、                          | 牛乳、太刀魚、<br>たまご、ハム、<br>豚肉、みそ、とうふ           | 米、はるさめ<br>じゃがいも、<br>油、      | きゅうり、キャベツ、にんじん<br>だいこん、ごぼう、ねぎ                        | 848             | 31.3       | 28.1      | 2.6              |
|    | 13 | 月  | ごはん、牛乳、肉じゃが、<br>だいこんなます、くだもの                                      | 牛乳、豚肉、<br>かまぼこ、油揚げ                        | 米、油、ごま<br>じゃがいも、砂糖<br>こんにゃく | にんじん、たまねぎ、だいこん<br>ほうれんそう、みかん、                        | 745             | 26.2       | 17.6      | 2.2              |
|    | 14 | 火  | チャーハン、牛乳、ワンタンスープ、<br>フルーツヨーグルト、                                   | 牛乳、豚肉、<br>たまご、ヨーグルト、                      | 米、麦、ワンタン<br>油               | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>ほうれんそう、えのきだけ、<br>みかん、パイン、もも、バナナ    | 807             | 27.7       | 18.9      | 3.4              |
|    | 15 | 水  | ごはん、牛乳、マーボー豆腐、<br>大豆と小魚の揚げ煮、                                      | 牛乳、小魚、大豆<br>豚ひき肉、赤みそ<br>牛ひき肉、             | 米、さつまいも、<br>片栗粉、砂糖、油<br>ごま油 | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>しいたけ、にら、たけのこ、                     | 910             | 38.2       | 27.1      | 3.1              |
|    | 16 | 木  | ごはん、牛乳、鶏肉のてりやき<br>ビーンズサラダ、みそ汁                                     | 牛乳、鶏肉、みそ<br>油揚げ、とうふ、                      | 米、                          | にんじん、えのきだけ、<br>こまつな、キャベツ、きゅうり                        | 831             | 32.8       | 26.7      | 2.7              |
|    | 17 | 金  | カレーライス、牛乳、ポパイサラダ、<br>りんごゼリー、                                      | 牛乳、豚肉、<br>ハム、                             | 米、麦、じゃがいも<br>砂糖、油           | たまねぎ、にんじん、にんにく<br>ほうれんそう、キャベツ、                       | 851             | 26.2       | 26.3      | 3.1              |
|    | 20 | 月  | ごはん、牛乳、はるまき、ゆかり和え<br>いか団子スープ                                      | 牛乳、はるまき<br>いか                             | 米、油、<br>こんにゃく、              | キャベツ、きゅうり、だいこん<br>しいたけ、にんじん、<br>ほうれんそう               | 717             | 20.5       | 16.6      | 2.9              |
|    | 21 | 火  | ごはん、牛乳、とりやさしい<br>ほろほろ和え、チーズ                                       | 牛乳、たまご、<br>鶏肉、ちくわ<br>とうふ、みそ、チーズ           | 米、こんにゃく、<br>油、砂糖            | にんじん、にんにく、はくさい、<br>えのきだけ、キャベツ、<br>ほうれんそう、もやし         | 721             | 30.3       | 17.8      | 3.5              |
|    | 22 | 水  | ごはん、牛乳、とんかつ<br>マカロニサラダ、なめこ汁                                       | 牛乳、豚肉、みそ<br>とうふ、ハム                        | 米、小麦粉、油<br>パン粉、マカロニ         | きゅうり、にんじん、なめこ、<br>ほうれんそう、                            | 812             | 30.3       | 24.7      | 3.5              |
|    | 24 | 金  |                                                                   | 3 牛乳、油揚げ、<br>とうふ、さつま揚げ<br>さば              | 米、さといも、<br>こんにゃく、<br>かたくり粉  | だいこん、にんじん、ねぎ、<br>ごぼう、れんこん、                           | 806             | 32.6       | 27.1      | 4.2              |
|    | 27 | 月  | ごはん、牛乳、キャベツのごま酢和え<br>豚だいこん、のりの佃煮                                  | 牛乳、かまぼこ、<br>豚肉、ちくわ、のり<br>うずらのたまご、         | 米、砂糖、ごま、<br>こんにゃく           | にんじん、キャベツ、もやし、<br>だいこん、むき枝豆、れんこん                     | 799             | 32.4       | 23.5      | 4.8              |
|    | 28 | 火  | ぶたどん、牛乳、みそけんちん汁<br>メンチカツ、                                         | 牛乳、豚肉<br>とうふ、みそ、<br>メンチカツ                 | 米、油、砂糖、<br>こんにゃく、<br>じゃがいも  | にんじん、たまねぎ、ねぎ、<br>だいこん、ごぼう、                           | 855             | 40.2       | 20.6      | 3.7              |
|    | 29 | 水  | ごはん、牛乳、ツナサラダ<br>カレーうどん、ぶどうゼリー                                     | 牛乳、豚肉<br>なると、シーチキン、                       | 米、うどん、                      | にんじん、キャベツ、こまつな、<br>ねぎ、たまねぎ、                          | 841             | 25.8       | 25.1      | 3.4              |
|    | 30 | 木  | ごはん、牛乳、切干大根のピリ辛炒め、<br>ちくわのカレー揚げ、みそ汁                               | 牛乳、豚肉、ちくわ<br>わかめ、とうふ、<br>みそ               | 米、油、ごま                      | にんじん、こまつな、<br>切干大根                                   | 782             | 27.8       | 22.2      | 3.9              |

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。