

11月 給食だより

輪島中学校調理場

今月の目標 感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。

毎日みなさんが食べている給食には、たくさんの人の手がかかっています。食材は動物や植物の命そのものです。

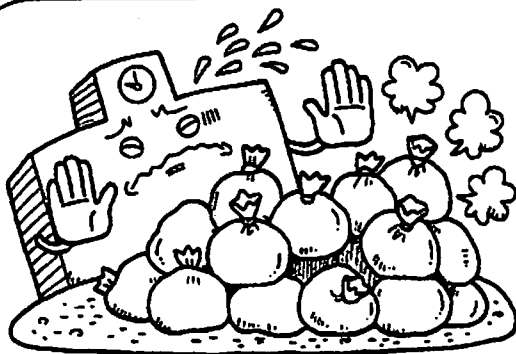
それらの食材を育てた人、収穫した人、加工した人、運搬した人、調理した人とたくさんの人々のおかげで、給食を食べることができます。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

食事を残さずに食べることも、感謝の気持ちをあらわすことにつながります。

1日3回の食事は成長期の中学生の心と体に、とても大切です。



もう一口！食べる努力をしてみよう

苦手な食べ物や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくないから残しちゃおう！」思ったことはありませんか？自分にとってはほんの少しのつもりでも、全校分あつまると、たくさんの量になります。また、残した分、必要な栄養もとれなくなってしまいます。

あともう一口食べられるよう、がんばっていきましょう！！

第31回中学生学校給食献立コンクール応募用紙

1年生が家庭科の時間に地場産物を使った給食献立を考えました。先月に引き続き、今月も1グループの献立を採用しました。実際に提供するにあたって、少し材料をかえてあるものもあります。

11月15日（水）の献立

海ごはん
エビのからあげ
わかめときゅうりの酢の物
酒かす入りもぞこ汁
なしゼリー
牛乳

甘エビの代わりに
石川県産の
ガスエビを使用

1年4組

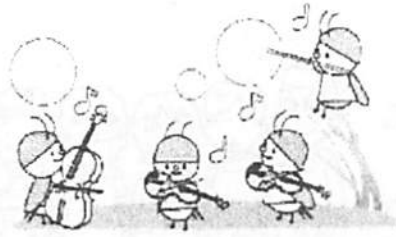



宮側優羽さん、舛田まゆらさん
細口優菜さん、田中怜央さん

が考えた献立です！！

	献立名	材料名
主食	海ごはん	白米、わかめ、きゅうり、酢、醤油、塩、こしょう
副食	エビのからあげ	エビ、小麦粉、揚げ油
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ、きゅうり、酢、醤油、塩、こしょう
デザート	なしゼリー	りんご、ゼリー、牛乳
飲み物のイラスト		牛乳
備考欄	11月15日の献立です。エビの代わりにガスエビを使用しています。	



11 月 予定献立表

月	火	水	木	金																									
<p>15日は地産産給食です！！ 1年生が、家庭科の授業で考えた献立です。 輪島や石川県の地産産物を使った、栄養満点の献立です！！</p> 																													
<p>6 牛乳 ビーフライス かぼちゃコロック かきたま汁 エネルギー 865 Kcal pro 26.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 米 かぼちゃ とり肉 小麦 小松菜 たまご 小豆粉 にんじん とうふ パン粉 ごぼう 牛乳 ジャがいも たまねぎ 油 ねぎ</p>	<p>7 牛乳 ごはん 酢豚 中華スープ フルーツ エネルギー 828 Kcal pro 26.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん ベーコン さつまいも ほうれん草 うずら卵 ジャがいも トマト とうふ さとう しょうが 牛乳 片栗粉 たまねぎ 油 しいたけ りんご</p>	<p>8 牛乳 ごはん とりのからあげ 五目なます みそ汁 エネルギー 838 Kcal pro 31.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん 油揚げ ジャがいも ほうれん草 かまぼこ さとう 小松菜 みそ さとう しょうが 牛乳 ごま だいこん ねぎ えのきだけ</p>	<p>2 牛乳 ミルク食パン ソースやきそば ツナサラダ クリーム エネルギー 805 Kcal pro 29.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 パン にんじん なた肉 中華めん 小松菜 なた肉 だいず キャベツ シーチキン さとう たまねぎ 牛乳 油 もやし 牛乳 たけのこ</p>	<p>3 文化の日</p> 																									
<p>13 牛乳 ソボロごはん しらす和え わかめスープ エネルギー 798 Kcal pro 32.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん たまご 小麦 小松菜 とうふ 小豆 ほうれん草 レンズ豆 さとう たまねぎ 牛乳 油 しょうが わかめ きくらげ しらす干し もやし</p>	<p>14 牛乳 ごはん 卵とじ 五目豆 フルーツ エネルギー 792 Kcal pro 30.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん たまご ジャがいも 小松菜 ちくわ 車ふ たまねぎ 大豆 さとう きくらげ 牛乳 油 しいたけ こんぶ ごぼう オレンジ</p>	<p>15 牛乳 海ごはん エビのからあげ わかめと きゅうりの酢の物 酒かす入りもぞこ汁 なしゼリー エネルギー 802 Kcal pro 32.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C たこ 米 にんじん いか ジャがいも ごぼう えび さとう 枝豆 油揚げ 酒かす キャベツ 牛乳 油 きゅうり わかめ だし ねぎ もずく なし だいこん</p>	<p>9 牛乳 バターロール さつまいもシチュー かみかみサラダ ヨーグルト エネルギー 850 Kcal pro 35.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 パン にんじん いか さつまいも グリーンピース あさり 油 たまねぎ いんげんまめ ひよこまめ だいこん 牛乳 ごま きゅうり チーズ ヨーグルト</p>	<p>10 文化祭</p> <p>お弁当とお茶が 出ます！</p> 																									
<p>20 牛乳 五目ご飯 ごま和え さつま汁 エネルギー 736 Kcal pro 27.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん ぶた肉 さつまいも ブロccoli とうふ こんにやく 小松菜 油揚げ さとう たまねぎ みそ 油 れんこん 牛乳 ごま しいたけ 寒天 枝豆 だいこん ねぎ</p>	<p>21 牛乳 ごはん チャブチエ 肉だんごスープ フルーツ エネルギー 796 Kcal pro 25.7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん とり肉 はるさめ にんじん 牛乳 ジャがいも チンゲンサイ キャベツ</p>	<p>22 牛乳 ごはん 揚げシウマイ ゆかりあえ とり野菜 エネルギー 808 Kcal pro 28.7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん とり肉 小麦粉 だいこん 牛乳 こんにやく キャベツ チーズ さとう きゅうり 油 しいたけ はるさめ もやし えのきだけ</p>	<p>16 牛乳 はいが食パン スパゲッティソース ヨーグルト和え スライスチーズ エネルギー 895 Kcal pro 34.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 パン にんじん あさり スパゲティ ビーマン 牛乳 小麦 トマト チーズ ナタデココ たまねぎ ヨーグルト 油 キャベツ バター マッシュルーム もも みかん バナナ</p>	<p>17 牛乳 チキンカレー だいこんサラダ フルーツ エネルギー 838 Kcal pro 23.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん シーチキン 小麦 ブロccoli 牛乳 小豆粉 たまねぎ ジャがいも にんにく さとう だいこん 油 きゅうり バター りんご バナナ</p>																									
<p>27 牛乳 ごはん マーボ豆腐 春雨サラダ エネルギー 804 Kcal pro 30.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん 牛肉 小麦 たらこ とうふ はるさめ にんにく みそ さとう しょうが 牛乳 片栗粉 たまねぎ 油 しいたけ ごま きゅうり とうもろこし キャベツ</p>	<p>28 牛乳 ごはん チキン南蛮 コーンソテー 鶏とごぼうのすまし汁 エネルギー 826 Kcal pro 34.</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん ベーコン 片栗粉 ブロccoli とうふ 小麦粉 キャベツ 牛乳 油 とうもろこし ねぎ えのきだけ たまねぎ</p>	<p>29 牛乳 ごはん オイスタソース煮 おさつサラダ エネルギー 763 Kcal pro 23.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん 牛乳 ジャがいも チンゲンサイ チーズ さつまいも だいこん 油 しいたけ たまねぎ れんこん しょうが キャベツ きゅうり</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 いものこ汁 昆布佃煮 エネルギー 778 Kcal pro 32.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C さけ 米 にんじん とり肉 さつまいも ほうれん草 だいず さとう なめこ 油 しいたけ だいこん みそ ねぎ 牛乳 だいこん ひじき ねぎ こんぶ</p>																									
<p>30 牛乳 ミルクロール カレーうどん ひじきサラダ フルーツ エネルギー 753 Kcal pro 29.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 パン にんじん ハム うどん ほうれん草 なた肉 小麦粉 たまねぎ 牛乳 さとう もやし 7月7日 油 きくらげ バター キャベツ りんご</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー-kcal</td> <td>809</td> </tr> <tr> <td>蛋白 g</td> <td>29.5</td> </tr> <tr> <td>脂肪 %</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウムmg</td> <td>392</td> </tr> <tr> <td>マグネシウムmg</td> <td>121</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>亜鉛 mg</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.79</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB6 mg</td> <td>0.61</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>5.6</td> </tr> </tbody> </table>	栄養素	平均値	エネルギー-kcal	809	蛋白 g	29.5	脂肪 %	27%	食塩相当量 g	3.1	カルシウムmg	392	マグネシウムmg	121	鉄 mg	3.3	亜鉛 mg	3.8	ビタミンB1 mg	2.6	ビタミンB2 mg	0.79	ビタミンB6 mg	0.61	ビタミンC mg	3.8	食物繊維 g	5.6
栄養素	平均値																												
エネルギー-kcal	809																												
蛋白 g	29.5																												
脂肪 %	27%																												
食塩相当量 g	3.1																												
カルシウムmg	392																												
マグネシウムmg	121																												
鉄 mg	3.3																												
亜鉛 mg	3.8																												
ビタミンB1 mg	2.6																												
ビタミンB2 mg	0.79																												
ビタミンB6 mg	0.61																												
ビタミンC mg	3.8																												
食物繊維 g	5.6																												