

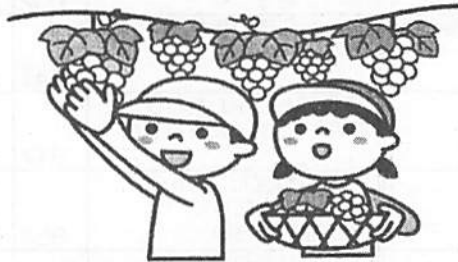


11月給食だより



2019. 11月 輪島中学校

旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭を賑わせています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時期にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。

秋に美味しい果物



ぶどう



かき



なし



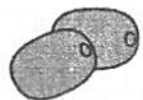
いちじく



りんご



みかん



キウイフルーツ
(国産)

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

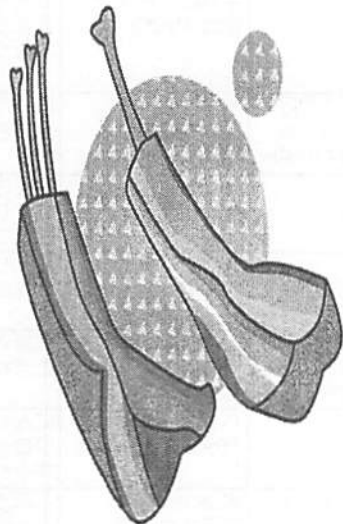


「いただきます」

「ごちそうさま」



ジビエ



近年、ジビエ料理の人気が高まっています。「ジビエ」はフランス語で食用の野生鳥獣肉のこと。シカやイノシシをはじめ、野ウサギ、マガモ、キジ、ヤマドリなど、狩猟の対象となるすべての鳥獣を指します。中世ヨーロッパでは、貴族の料理として発展してきたもので、フランス料理では定番の食材です。日本でも昔から、山間の地域な

どで狩猟によって得た野生動物の肉を食べる文化がありました。が、一般に流通するこ

とはありませんでした。しかし、数年前から全国でシカやイノシシによって農作物が荒らされる被害が深刻となっており、その対策の一環で、捕獲したシカとイノシシを食品として有効利用する取り組みが進められています。

別名で…



イノシシ肉は

「ぼたん」



シカ肉は

「もみじ」



…とも呼びます。

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 肉群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
11	1	金	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ	豚肉、牛乳、卵	むぎ飯、じゃが芋、 砂糖、油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、赤ピーマン	925	30.9	26.2
	5	火	ごはん、牛乳、 かきたま汁、 クープイリチー、くだもの	牛乳、卵、なると、鶏肉、 とうふ、豚肉、 油揚げ、茎わかめ	米、じゃが芋、 でん粉、砂糖	こまつな、にんじん、えのきたけ、 しらたき、たけのこ、りんご	806	33.4	23.6
	6	水	ごはん、牛乳、とりすき、 切干大根のあえもの、 チーズ	牛乳、鶏肉、とうふ、 ハム、チーズ	米、砂糖、ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、 ねぎ、しらたき、切干大根、 キャベツ、きゅうり	902	28.3	25.7
	7	木	ミルクロール、牛乳、 五目うどん、 ハムサラダ	牛乳、鶏肉、なると、 茎わかめ、 油揚げ、ハム	パン、うどん、砂糖	にんじん、こまつな、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	841	33.9	34.1
	11	月	麦ごはん、牛乳、 柳川風煮、 ポテトサラダ	牛乳、豚肉、 あさり、卵、 チーズ	むぎ飯、ふ、 砂糖、 じゃが芋	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、こまつな、きゅうり	814	30.4	24.1
	12	火	ごはん、牛乳、豚汁、 はたはた唐揚げ、 小松菜の炒め煮	牛乳、豚肉、とうふ、 茎わかめ、 はたはた、油揚げ	米、じゃが芋、 米粉、油、砂糖	にんじん、ねぎ、だいこん、 しいたけ、こんにゃく、 こまつな、はくさい	865	37.3	29.0
	13	水	ごはん、牛乳、肉じゃが、 ちくわのチロリアン揚げ、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、豚肉、 竹輪、卵、 チーズ、油揚げ	米、じゃが芋、 砂糖、油、 薄力粉、ごま	にんじん、たまねぎ、 しらたき、キャベツ	971	35.9	28.5
	14	木	ミルク食パン、牛乳、ジャム、 さつま芋のシチュー、 オムレツ、野菜のごまあえ	牛乳、豚肉、 だいず、オムレツ	パン、ジャム、 さつま芋、油、 米粉、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、こまつな	856	34.8	26.2
	15	金	ごはん、牛乳、 マーボーとうふ、 春雨サラダ、みかん	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、 大豆、ハム	米、油、砂糖、 でん粉、はるさめ	たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、しいたけ、 きゅうり、キャベツ、みかん	865	32.6	27.0
	18	月	しそごはん、牛乳、 ポトフ、 かぼちゃのサラダ	牛乳、 ウインナー、ハム	米、じゃが芋	しそ、かぶ、にんじん、キャベツ、 パセリ、かぼちゃ、きゅうり	801	22.3	26.8
	19	火	五目ごはん、牛乳、 かきたま汁、 ツナのあえもの	油揚げ、鶏肉、 牛乳、卵、とうふ、 ツナ、わかめ	むぎ飯、砂糖、 でん粉、油	ごぼう、にんじん、しいたけ、 えのきたけ、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	731	28.2	24.2
	20	水	ごはん、牛乳、 とりじゃが、 おひたし、ひじきのり	牛乳、鶏肉、 チーズ、ひじきのり	米、じゃが芋、 砂糖、油、ごま	にんじん、たまねぎ、しらたき、 キャベツ、こまつな	765	24.8	16.9
	21	木	キャロットパン、牛乳、 ワンタンスープ、 ハンバーグの和風ソース、 ゆでブロッコリー	牛乳、豚肉、 ハンバーグ	キャロットパン、 砂糖、でん粉	にんじん、しいたけ、たけのこ、 こまつな、ごぼう、しめじ、 しょうが、ブロッコリー	755	36.5	28.0
	22	金	ごはん、牛乳、寄せ鍋風、 ちくわの石垣揚げ、 茎わかめの炒め煮	牛乳、豚肉、イカ団子、 はんぺん、とうふ、竹輪、 卵、油揚げ、茎わかめ	米、薄力粉、 ごま、油、砂糖	はくさい、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、しらたき	834	35.5	26.0
	25	月	ごはん、牛乳、とり野菜、 小松菜の干草あえ、 くだもの	牛乳、鶏肉、 とうふ、ハム	米、砂糖、ごま	はくさい、にんじん、えのきたけ、 ちやし、しらたき、にんにく、 こまつな、キャベツ、バナナ	742	27.6	17.7
	26	火	チキンと豆のカレー、 牛乳、 海藻サラダ	鶏肉、大豆、 海藻ミックス、牛乳	むぎ飯、じゃが芋、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり	906	27.6	25.5
	27	水	とりごぼうピラフ、牛乳、 ミネストローネスープ、 ひじきのマリネ	とりひき肉、卵、 牛乳、ベーコン、 チーズ、ひじき	むぎ飯、油、砂糖 マカロニ、 じゃが芋	ごぼう、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、パセリ、きゅうり	799	28.2	23.1
	28	木	バターロール、牛乳、 クリームシチュー、 野菜のカレーソテー	牛乳、鶏肉、 ふたひき肉	パン、じゃが芋、 バター、米粉、油	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、ちやし、コーン	731	29.8	23.8
	29	金	ごはん、牛乳、 いりどり、春雨のあえもの、 チーズ	牛乳、鶏肉、うずら卵、 竹輪、錦糸玉子、 ハム、チーズ	米、油、砂糖、 はるさめ、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにゃく、しいたけ、きゅうり	807	28.9	23.8

☆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、せっけんて手を洗いましょう。

今月の地場産物使用予定（輪島産及び石川県産）

コシヒカリ、牛乳、米粉、卵、豚肉、茎わかめ、はたはた、大豆ペースト、
さつまいも、にんにく、きゅうり、小松菜、しいたけ、しめじ、キャベツ、
ねぎ、白菜、大根、人参、もやし