



11月給食だより

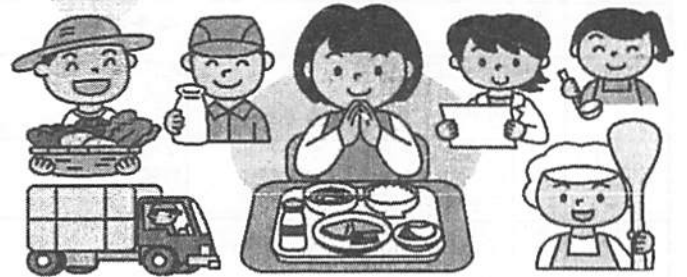


2020.11月 輪島中学校

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



「能登牛給食」第2弾！

今月もまた、県より能登牛を提供していただきます。今回は牛丼です。

11月20日(金)

能登牛牛丼 牛乳 味噌汁
おひたし 石川県産かぼちゃプリン

郷土料理紹介 「北海道」 11/27(金)

- * オハウ・・・アイヌ料理の汁物
- * ザンギ・・・北海道の唐揚げ
- * ハスカップゼリー・・・不老長寿の北国果実、ハスカップのゼリー

風邪の季節です！しっかり食事をとろう

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける	魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ、キンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする	アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める	野菜、いも類、果物

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。



予定献立表

輪島中学校

令和2年11月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 肉群	力や体温となるもの 穀群	体の調子をよくするもの 線群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂肪 [g]	食塩 相当量 [g]
11	2	月	ごはん、牛乳、白玉汁、 さばの味噌煮、 カラフルあえ	牛乳、なると、わかめ、 さば、ハム、 錦糸玉子	米、餅、 砂糖、ごま	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう、 キャベツ	799	32.3	18.9	2.6
	4	水	ごはん、牛乳、コーンスープ、 ハムフライ、ゆかり漬け、 みかん	牛乳、 卵、鶏肉、 ハム	米、じゃがいも、 でん粉、薄力粉、 パン粉、油	コーン、ほうれんそう、 えのきたけ、人参、キャベツ、 きゅうり、大根、しそ、みかん	853	30.6	27.3	3.3
	5	木	豆パン、牛乳、クラムチャウダー、 クリスピーチキン、 ブロッコリーの辛子あえ	牛乳、あさり、 ベーコン、 チーズ、鶏肉	豆パン、じゃがいも、 バター、パン粉、 コーンフレーク、 砂糖	たまねぎ、にんじん、 えだまめ、 ブロッコリー	906	42.7	29.0	3.5
	6	金	～文化祭～ 学校でお弁当とお茶を準備します							
	9	月	五目ごはん、牛乳、味噌汁、 ミートボール、 ツナのあえもの、ミニクレープ	油揚げ、鶏肉、わかめ、 牛乳、ツナ、 ミートボール	さくら飯、砂糖、 じゃがいも、 油、クレープ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 ほうれんそう、キャベツ、 きゅうり	940	34.6	31.5	4.2
	10	火	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、じゃがいも、 砂糖、油、 薄力粉、ごま	にんじん、たまねぎ、 しらたき、キャベツ	959	35.6	28.1	3.1
	11	水	ごはん、牛乳、たまごスープ、 いかのさらさら揚げ、 五目豆、バナナ	牛乳、卵、とうふ、 いか、大豆、 鶏肉、昆布	米、 米粉、 油、砂糖	にんじん、えのきたけ、 こまつな、しょうが、 ごぼう、こんにゃく、バナナ	820	35.1	22.0	2.3
	12	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	人参、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	752	36.1	28.0	3.2
	13	金	ごはん、牛乳、キムチ入り野菜、 かぼちゃしゅうまい、おひたし、 ひじきのり	牛乳、鶏肉、とうふ、 しゅうまい、 チーズ、のり	米、 ごま	はくさい、キムチ、しらたき、 人参、えのきたけ、もやし、 にんにく、キャベツ、小松菜	757	32.0	17.6	3.5
	16	月	麦ごはん、牛乳、味噌汁、 豚肉とピーマンのかりん揚げ、 小松菜のナムル	牛乳、豚肉、 わかめ、 錦糸玉子、ハム	麦飯、じゃがいも、 でん粉、米粉、 油、砂糖、ごま	にんじん、しょうが、 ピーマン、こまつな	818	29.1	24.1	2.8
	17	火	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ、 国産ぶどうゼリー	豚肉、大豆ペースト、 チーズ、牛乳、 たまごそぼろ、ハム	麦飯、 じゃがいも、 バター、砂糖、油	人参、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、 赤ピーマン	963	30.7	28.7	4.1
	18	水	ごはん、牛乳、豚汁、 魚の唐揚げ、 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、 じゃがいも、 米粉、油、砂糖	にんじん、ねぎ、大根、 しいたけ、こんにゃく、 こまつな、はくさい	849	36.3	27.6	2.9
	19	木	ミルク食パン、牛乳、ジャム、 さつま芋のシチュー、 イカのチリソース、ブロッコリー	牛乳、豚肉、 大豆、チーズ、 いか	パン、ジャム、油、米粉、 さつま芋、バター、 でん粉、薄力粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、しょうが、 ブロッコリー	908	41.5	27.8	3.1
	20	金	【のどろし給食】 能登牛の牛丼、牛乳、味噌汁、 ほうれん草のおひたし、 石川県産かぼちゃプリン	能登牛、 牛乳、油揚げ、 チーズ	麦飯、 砂糖、ごま、 かぼちゃプリン	たまねぎ、ねぎ、しらたき、 大根、にんじん、 ほうれんそう、はくさい	929	38.9	33.2	2.9
	24	火	ごはん、牛乳、おでん風煮、 石川県産豆アジ唐揚げ、 小松菜の千草あえ、チーズ	牛乳、鶏肉、竹輪、昆布、 うずら卵、がんも、 豆アジ、ハム、 錦糸玉子、チーズ	米、 じゃがいも、 砂糖、油、ごま	大根、人参、しいたけ、 こんにゃく、たけのこ、 こまつな、キャベツ	843	33.7	25.0	3.0
	25	水	麦ごはん、牛乳、柳川風煮、 ポテトサラダ、 ヨーグルト	牛乳、豚肉、 あさり、卵、 チーズ、ヨーグルト	麦飯、 ふ、砂糖、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、きょうな、 きゅうり	839	31.7	23.9	2.2
	26	木	バターロール、牛乳、 クリームシチュー、 イカメンチカツ、 野菜のカレーソース	牛乳、鶏肉、粉乳、 イカメンチカツ、 豚ひき肉	パン、じゃがいも、 マカロニ、バター、 米粉、油	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、 もやし、コーン	859	34.1	29.8	3.1
	27	金	【北海道給食】 ごはん、牛乳、オハワ、 ザンギ、添え野菜、 ハスカップゼリー	牛乳、鮭、昆布、 鶏肉、卵、 チーズ	米、じゃがいも、 砂糖、油、 でん粉、薄力粉、 ハスカップゼリー	だいこん、にんじん、ねぎ、 しめじ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	876	39.7	22.8	2.1
	30	月	ごはん、牛乳、ポトフ、 チーズオムレツ、 マカロニソテー	牛乳、ウインナー、 ベーコン、 チーズオムレツ	米、じゃがいも、 マカロニ、油、 バター	かぶ、にんじん、キャベツ、 パセリ、たまねぎ、 マッシュルーム	832	27.5	25.7	2.7

☆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。