



11月給食だより



2021. 11月 輪島中学校



「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日

和食の日

(一社) 和食文化国民会議・制定

和食の日の給食紹介

- ・海女採りサザエ入り五目ごはん
- ・味噌汁
- ・豚肉のしょうが炒め
- ・野菜のごまあえ
- ・水ようかん 牛乳



毎日の食事が
食べられる
ことにも感謝

11月23日

勤労感謝の日

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

山形県の郷土料理紹介給食

- ・ごはん 11月2日(火)
- ・芋煮 ・とうふナゲット
- ・小松菜のナムル
- ・山形県産ラ・フランスゼリー ・牛乳



今月の地場産物食材

- 輪島ふぐ 海女採りサザエ
町野のグリーンアスパラガス
(市の農林水産課より提供して頂きます)
はたはた 県産豆あじ 米粉 など



予定献立表

令和 3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 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
11	1	月	麦入りごはん,牛乳,なめこ汁, 鶏肉のワインソースかけ, きんぴらごぼう	生乳,とうふ, 油揚げ,鶏肉, さつま揚げ	米,麦,でん粉, 油,バター, 砂糖,ごま	なめこ,ねぎ,ごぼう, にんじん,いんげん, しらたき	941	34.1	37.5	2.8
	2	火	「山形県の郷土料理紹介給食」 ごはん,牛乳,芋煮,とうふナゲット, 小松菜のナムル, 山形県産ラ・フランスゼリー	生乳,牛肉, とうふ, ナゲット,ハム	米,さといも, 砂糖,油, ごま,ゼリー	しめじ,えのきたけ,こんにゃく, ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,こまつな,キャベツ	837	27.7	26.8	2.7
	4	木	キャロットパン,牛乳,ワンタンスープ, ハンバーグの和風きのこソース, ゆでブロッコリー	生乳, 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,なめこ, しめじ,しょうが,ブロッコリー	751	36.2	28.0	3.2
	8	月	ごはん,牛乳,中華風卵スープ, マーボー厚揚げ, ひじきふりかけ	生乳,卵,鶏肉, 厚揚げ, 豚挽肉,ひじき	米, でん粉,油, 砂糖	しいたけ,たけのこ,にんじん, チンゲンサイ,たまねぎ, にんにく,しょうが,ねぎ,トマト	819	34.4	28.0	2.7
	9	火	とりごぼうごはん,牛乳, のっぺい汁, 切干大根のゴママヨ和え	鶏挽肉,卵, 生乳,油揚げ, ハム	むぎ飯,油, さといも, でん粉,ごま	ごぼう,にんじん,いんげん, 大根,葱,こんにゃく,なめこ, 切干大根,キャベツ,きゅうり	763	27.2	26.9	3.3
	10	水	ごはん,牛乳,味噌汁, いかのさらさ揚げ, 五目豆,みかん	生乳,油揚げ, いか,だいず, 鶏肉,昆布	米, 米粉,油, 砂糖	だいこん,にんじん, しょうが,ごぼう, こんにゃく,みかん	812	32.0	22.7	2.3
	11	木	ミルク食パン,牛乳, チョコクリーム, ビーフシチュー, ひじきのマリネ	生乳,牛肉, ハム,チーズ, ひじき	ミルク食パン, チョコクリーム, じゃがいも, 油,バター,砂糖	たまねぎ,にんじん, いんげん,しめじ, にんにく,きゅうり	785	33.1	26.0	3.0
	12	金	ごはん,牛乳,白玉汁, さばの味噌煮, 大豆とさつまいものごまからめ	生乳,なると, さば味噌煮, だいず	米,餅,薄力粉, さつまいも, きび砂糖,油,ごま	ほうれんそう,にんじん, えのきたけ, しめじ	880	30.8	22.3	2.0
	15	月	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	生乳,鶏肉,昆布, さつま揚,うずら卵, がんも,豆アジ,	米, じゃがいも, 砂糖,油,ごま	だいこん,にんじん, こんにゃく,しいたけ, こまつな,キャベツ	796	30.7	21.6	2.7
	16	火	麦入りごはん,牛乳, 柳川風煮, ポテトサラダ,チーズ	生乳,豚肉, あさり,卵, チーズ	むぎ飯, 焼きふ,砂糖, じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ, しいたけ,こまつな, きゅうり	846	32.5	26.9	2.4
	17	水	カレーライス,牛乳, ミモザサラダ, くだもの	豚肉,チーズ, 生乳,たまご, ハム	むぎ飯, じゃがいも, 砂糖,油	人参,玉葱,しょうが,にんにく, すりおろしりんご,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー,みかん	902	28.5	24.7	3.9
	18	木	胚芽パンズ,牛乳,グラムチャウダー, 鶏の塩焼焼き, グリーンアスパラガスのソテー	生乳,あさり, ベーコン, チーズ,鶏肉	胚芽パン, じゃがいも, バター,油	たまねぎ,にんじん, えだまめ, アスパラガス,コーン	777	34.9	30.7	2.8
	19	金	わかめごはん,牛乳, 輪島ふぐ鍋, 春雨のあえもの	わかめ,生乳, ふぐ,肉団子, とうふ	むぎ飯, はるさめ,ごま, 砂糖,油	はくさい,にんじん, えのきたけ,ねぎ, しらたき,きゅうり	751	34.2	15.7	2.9
	22	月	ごはん,牛乳, キムチ入りとり野菜, シウマイ,おひたし	生乳,鶏肉, とうふ, 焼売	米, ごま	白菜,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,こまつな	764	31.5	19.9	3.2
	24	水	「和食の日給食」 海女採りサザエ入り五目ごはん,牛乳, 味噌汁,豚肉のしょうが炒め, 野菜のごまあえ,水ようかん	油揚げ, さざえ, 生乳,とうふ, わかめ,豚肉	さくら飯, 砂糖,油,ごま, 水ようかん	ごぼう,にんじん,なめこ, ねぎ,しょうが, キャベツ,ほうれんそう	807	33.3	23.9	2.9
	25	木	チーズクッペ,牛乳, ポトフ, スパゲッティの和風ソテー	生乳,チーズ, ウインナー, ベーコン,ささ身	パン,じゃがいも, スパゲッティ, 油,バター	だいこん,にんじん,キャベツ, ブロッコリー, たまねぎ,しめじ	771	29.5	26.8	3.1
	26	金	ごはん,牛乳,豚汁, 輪島産はたはた唐揚げ, 小松菜の炒め煮	生乳,豚肉,とうふ, はたはた, 油揚げ	米,さつまいも, 米粉,薄力粉, 油,砂糖	にんじん,ねぎ,こんにゃく, だいこん,こまつな, はくさい	860	34.3	28.3	2.2
	29	月	ごはん,牛乳, マーボーとうふ, 春雨サラダ,くだもの	生乳, とうふ, 豚挽肉,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	859	29.0	26.5	2.7
	30	火	ごはん,牛乳,肉じゃが, ちくわの磯辺揚げ, はりはり漬け	生乳, 豚肉,竹輪, 青のり	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,切干大根, きゅうり	881	30.6	20.5	3.0

☆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。