

11月 給食だより

平成28年10月31日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

木の葉が色づき、秋が深まってきました。気温もずいぶん下がり、これからの時期は、風邪が流行りやすくなります。規則正しい生活と食事、こまめな手洗い・うがいを心がけて、風邪を予防しましょう。

今月の給食目標

○ 正しい食事のマナーを身に付けよう

正しいマナーを心がけると、美しく食べることができ、周りの人にも良い印象を与えます。また、正しいマナーで食べることは、食べ物や食に携わる人々へ感謝の気持ちを表すひとつの方法でもあります。正しいマナーで感謝の気持ちを表していきましょう。

感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭にいなめさい」というものでした。今月は、感謝して食べることについて考えてみましょう。



実りの秋 地場産物に感謝

私達の周りでは、おいしいお米や野菜が収穫され、給食にも使われています。

地域でとれたものをその地域で消費することを「地産地消」と言いますが、地場産物を食べることの良さには、安心・安全であること、輸送時間が短いため新鮮な状態で手に入り、環境にも優しいことなどが挙げられます。

地域の生産者の方々が、手間をかけて大切に育ててくださったものを、感謝しておいしくいただきましょう。



感謝の気持ちを表そう

感謝の気持ちの表し方には次のようなものがあります。毎日の食事で心がけていきましょう。

心をこめて食事のあいさつをしよう

いただきます

私達は、肉や魚、米、野菜、果物などのさまざまな命をいただいて生きています。「いただきます」という言葉は、命をくれた生き物や植物、また食に携わった方に感謝した言葉です。

「ごちそうさま」の「馳走ちそう」とは、走り回るという意味があります。食事を作るために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回って集めていただいたことに感謝する言葉です。

ごちそうさま

好き嫌いしないで食べよう

食べ物を好き嫌いしないで残さず食べることは、食べ物の命を大切にし、作ってくれた人に感謝することにつながります。

食器を大切に扱うことや、姿勢を正して美しく食べることも、感謝の気持ちを表すことにつながっています。



11月 献立表

月	火	水	木	金
	1 ・米粉めん ・和風汁 ・大学いも	2 中学校給食なし (音楽発表会)	3 文化の日	4 ・根菜カレー ライス ・海藻サラダ ・チーズ
	熱 822 た 28.7 脂 21.4			熱 875 た 26.5 脂 29.2
	エネルギーのもとになる食品 米粉めん・さつまいも・ごま	油揚げ・豚肉・かまぼこ・牛乳	豚肉・さつまいも・豆腐・牛乳	ごはん・油・さつまいも・ごま
	体をつくるもとになる食品 たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ	たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ	えのきたけ・小松菜・ねぎ	豚肉・チーズ・牛乳 たまねぎ・にんじん・だいこん れんこん・キャベツ・コーン
7 ・ごはん ・納豆 ・五目おひたし ・じゃがいもの そぼろ煮	8 ・かみかみ丼 ・小松菜と豆腐の 味噌汁 ・みかん	9 ・ごはん ・梅干し ・いかと大根の煮物 ・白菜味噌鍋	10 ・コッペパン ・いちじくジャム ・キャベツサラダ ・鶏肉ときのこの 米粉シチュー	11 ・ごはん ・鯖のみぞれ煮 ・ごまあえ ・豆腐とわかめの 味噌汁
熱 813 た 34.9 脂 22.0	熱 787 た 30.6 脂 19.8	熱 729 た 33.6 脂 19.0	熱 755 た 29.8 脂 25.6	熱 796 た 31.8 脂 28.0
ごはん・砂糖・油・じゃがいも 納豆・かまぼこ・鶏肉・牛乳	ごはん・ごま・じゃがいも・油 豚肉・さつまいも・豆腐・牛乳	ごはん・砂糖 いか・厚揚げ・豚肉・牛乳	パン・油・砂糖・さといも ハム・鶏肉・牛乳	ごはん・ごま・じゃがいも さば・豆腐・油揚げ・牛乳
ほうれんそう・にんじん もやし・たまねぎ・いんげん	にんじん・ごぼう・たまねぎ ビーマン・小松菜・だいこん	だいこん・にんじん・はくさい しゅんぎく・しめじ・ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・しめじ・エリンギ	小松菜・もやし・にんじん はくさい・えのきたけ
14 ・ごはん ・卵焼き ・れんこんの ごまネーズサラダ ・塩鶏汁 小学校なし	15 ・大麦めん ・すきやき汁 ・フライビーンズ ・ゆかりあえ	16 ・シーフード ドリア (カレー風味ライス・ シーフードソース) ・野菜スープ 園児なし	17 ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・白菜の昆布漬け ・石狩汁	18 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ひじきの炒り煮 ・ほうれんそうと 豆腐の味噌汁 園児なし
熱 760 た 27.2 脂 26.4	熱 825 た 34.9 脂 24.2	熱 828 た 32.2 脂 22.0	熱 760 た 28.2 脂 19.6	熱 740 た 30.1 脂 21.2
ごはん・ごま・油 卵・ハム・鶏肉・油揚げ・牛乳 れんこん・きゅうり・もやし キャベツ・ごぼう・だいこん	大麦めん・油・砂糖 豚肉・豆腐・大豆・牛乳 にんじん・はくさい・ねぎ しめじ・小松菜・キャベツ	ごはん・バター・じゃがいも えび・いか・ウインナー・牛乳 たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・ほうれんそう・コーン	ごはん・ふ・油・じゃがいも 昆布・鮭・油揚げ・牛乳 はくさい・きゅうり・にんじん だいこん・キャベツ・ごぼう	ごはん・油・砂糖・じゃがいも 鶏肉・ひじき・豆腐・牛乳 にんじん・きぬぎや・だいこん ほうれんそう・しめじ
21 ・ごはん ・鮭の塩焼き ・五目きんぴら ・厚揚げの味噌汁 幼稚園なし	22 ・さつまいもの ハヤシライス ・米粉マカロニサラダ 園児なし	23 勤労感謝の日	24 ・セルフフルーツ クリームパン ・ポークビーンズ ・小魚 園児なし	25 ・焼肉丼 ・味噌ワントンスープ ・ル レクチュアルト 園児なし
熱 780 た 34.4 脂 24.1	熱 867 た 24.6 脂 25.5		熱 867 た 36.2 脂 32.1	熱 868 た 29.3 脂 26.7
ごはん・じゃがいも・ごま・油 鮭・豚肉・厚揚げ・牛乳 にんじん・ごぼう・いんげん 小松菜・たまねぎ・えのきたけ	ごはん・さつまいも・油 豚肉・牛乳 たまねぎ・にんじん・エリンギ しめじ・キャベツ・きゅうり	給食のお米は11月から新米に切り替わり ます。 ・秋が旬の「さつまいも」や「きのこ」、 ・秋が旬の「さつまいも」や「きのこ」、 長岡産が出回る「れんこん」「さといも」 などを多く取り入れました。 ・体が温まる鍋物料理も登場します。 ・秋らしさを感じながら食べてください。	米粉パン・じゃがいも・油 大豆・豚肉・ベーコン・牛乳 たまねぎ・にんじん・トマト もも・みかん・パイン・バナナ	ごはん・ごま・油・ワントン 豚肉・あさり・牛乳 にんじん・たまねぎ・ビーマン しいたけ・キャベツ・にら
28 ・ごはん ・豚肉とさつまいもの カレー風味 ・もずくのかきたま 味噌汁	29 ・中華めん ・塩ラーメンスープ ・じゃがチーズ ・みかん	30 ・ごはん ・いわしのかば焼き ・ひじきのマリネ ・根菜の呉汁 園児なし		
熱 883 た 32.7 脂 29.2	熱 817 た 30.1 脂 22.2	熱 829 た 33.5 脂 25.8		
ごはん・さつまいも・油 豚肉・大豆・豆腐・卵・牛乳 にんじん・小松菜・ねぎ えのきたけ	中華めん・油・じゃがいも 豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳 にんじん・きくらげ・はくさい もやし・にら・たまねぎ	ごはん・ごま・さといも いわし・ひじき・ハム・牛乳 にんじん・きゅうり・キャベツ だいこん・れんこん・はくさい		

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)