

11月給食たより

平成30年度



阿賀野市安田学校給食センター

感謝して、味わって食べよう!

朝、晩は、冷えるようになりました。本格的な寒さを迎える前に、しっかり食べて、抵抗力のある体をつくりましょう。

今月は、阿賀野市産の野菜をたくさん使って給食を作ります。長ねぎ、大根、白菜、小松菜などが地産です。市内の農家のみなさんの御協力で新鮮な野菜をいただくことができます。感謝して、味わっていただきます。

いただきます

「いただく」は、大切な物を頭の上(頂き)にあげて受け取ることからきており、「もらう」の謙譲語として使われています。

動植物の大切な命をいただくことへの感謝と多くの人のおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

漢字で書くと、「御馳走様」です。

「馳走」は、「駆け走る」の意味です。昔は、人をもてなすために、駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、その心遣いや労力に感謝を表す言葉として生まれました。食事に関わるすべての人への感謝の気持ちが込められています。



食事のあいさつには、**意味があります。**



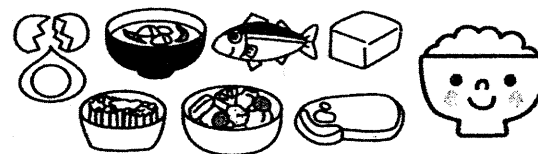
11/24

和食の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承国民会議では、「いい日本食」の語呂合わせから、11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」を制定しました。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい

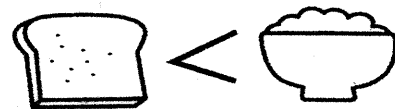


いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

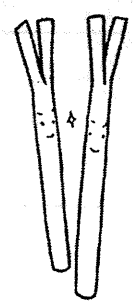
- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



粒のまま食べるごはんは、小麦粉が原料のパンやめんに比べると、消化・吸収が遅く、腹持ちがよく、血糖値の上昇がゆるやかなので、日本人の主食にぴったりです。

今月の地場産野菜たち



今月の地場産野菜たち				
			1日(木)	2日(金)
			ほれん草とツナのサラダ かぼちゃコロッケ 米粉パン ふわふわたまごスープ	キャベツの磯香和え さばのみそ煮 ごはん とん汁
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごぼうのごまサラダ 棒ぎょうざ ごはん サンスタン	おつか和え あじのフリカとさつまいもの天ぷら 米粉入りゆでうどん 肉うどん汁	切り干し大根のサラダ 鮭のもみじ焼き ごはん いも団子汁	ピーズサラダ ポテト入りオムレツ アップルチップパン ミネストローネ	みかん 福神和え 麦ごはん ポークカレー
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
飲むヨーグルト ホイコーロー さんまのオレンジ煮 ごはん もずくスープ	カミカミサラダ れんこんハンバーグ甘酢だれ さつまいもごはん なめこ汁	茎わかめのサラダ 春巻き ごはん マーボー豆腐	チーズ 白菜とりんごのサラダ カリフラワーグラタン 米粉パン 野菜のカレーコンソメ	アップルシャーベット 幼1個 小2個 中2個 春雨中華サラダ とりのから揚げ わかめごはん ふのみそ汁
	幼稚園 祖父母参観	安田中 期末テスト	駒林 高等部1年宿泊研修	幼稚園 希望こたて 駒林 高等部1年宿泊研修
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
りんごゼリー 切り干しの炒め煮 ほっけの照り焼き 古代米入りごはん のっぺ	大根と白菜の中華和え 大学いも ゆで中華めん みそラーメンスープ	洋梨のタルト アスパラ菜のおひたし さんまのおろし煮 まいたけごはん ぶた肉とさといものみそ汁	かいそうサラダ 大豆とポテトのカレー揚げ かぼちゃパン りんごジャム にんじんのクリームスープ	さんろうかんしゃの日 勤労感謝の日 勤労感謝の日
食育の日こたて	安田小 6の1給食なし	安田小 6の2給食なし 駒林 高等部2-3年校外学習	安田小 6の3給食なし 駒林 中外部校外学習	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
れんこんのサラダ チキンたれかつ ごはん 沢煮碗	みかんゼリー こんにゃくサラダ 麦ごはん 秋いっばいカレー	菊花和え 鮭の塩焼き ごはん 大根のそぼろ煮	小松菜サラダ ハンバーグケチャップソース 米粉パン カリフラワーのポタージュ	たくあん和え きびなごフライ ごはん すきやき煮
				幼稚園 小3 中3 給食



11月献立予定表

(中学校)

Main menu table for the school cafeteria, listing dates, days, and meal items with their ingredients and energy values.

○は牛乳です。牛乳は、体をつくる2群のグループです。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

Menu table for the school cafeteria, listing dates, days, and meal items with their ingredients and energy values.

今月の地場産物

- List of local products: しいたけ, 小松菜, 白菜, キャベツ, カリフラワー (JA), 米, みそ, 牛乳, ヨーグルト, こんにゃく, 長ねぎ (じゃがいもグループ).

