

11月 給食たより

鷺敷学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じるようになってきましたね。11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきますしょう。

和食の心を知ろう！

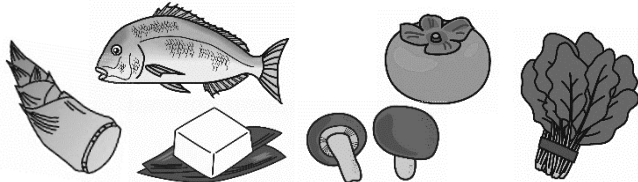
2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それを受けて、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日が「和食の日」と決められました。ここでいう「和食」とは、料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた“食べることに関する日本人の習わし”のことで、下の4つを「和食」の特徴としてあげています。



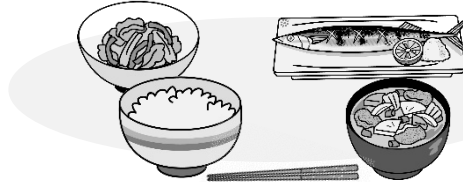
(一社)和食文化国民会議・制定

日本の食文化「和食」の特徴

○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



○栄養バランスに優れた健康的な食生活



○自然の美しさや季節のうつろいの表現



○正月などの年中行事との密接な関り



給食では旬の食材を使った行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えています。

那賀町の地場産物紹介



那賀町の学校給食に出てくるパンは、相生地区の橘香堂さんが作ってくださっています。給食には、コッペパンの他にもミルクパンや米粉食パン、鳴門金時パンなど、いろいろな種類のパンがです。

今月は何パンがでるでしょうか？楽しみにしててくださいね。



日	曜	献立名		食品名			カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの				
1	月	牛乳	麦ごはん 若鶏のみそ煮 切り干し大根のツナ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご みそ ツナ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん	こめ おしむぎ じゃがいも さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま	689	26.8	20.2
2	火	牛乳	黒糖パン ヨーグルト サワラのホイル蒸し コンソメスープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト サワラ とりにく	たまねぎ えのきだけ エリンギ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	パン くらごとう	603	33.0	18.7
4	木	牛乳	揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん いんげん トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん	パン あぶら さとう じゃがいも さとう イタリアンドレッシング	677	30.4	24.7
5	金	牛乳	かきまぜ 根菜のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ちりめん たまご あぶらあげ ちくわ きんときまめ とりにく かまぼこ みそ	ゆず うど ぜんまい たけのこ ふき わらび にんじん だいこん ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ みかん	こめ さとう さつまいも	636	23.1	13.1
8	月	牛乳	麦ごはん サバのみぞれ煮 梅和え ふしめん汁	ぎゅうにゅう サバのみぞれに ちくわ あぶらあげ ワカメ	こまつな キャベツ えのきだけ にんじん たまねぎ	こめ おしむぎ さとう ふしめん	633	25.9	17.4
9	火	牛乳	コッペパン きのこグラタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー えのきだけ しいたけ エリンギ パセリ しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい	パン マカロニ こむぎこ バター パンこ	639	26.9	25.0
10	水	牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 土佐和え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん しめじ こまつな キャベツ にんじん もやし	こめ おしむぎ さとう さとう	651	29.6	18.7
11	木	牛乳	小型コッペパン きつねうどん 浅漬け	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ こんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい きゅうり にんじん	パン さとう うどん さとう	625	28.0	22.8
12	金	牛乳	カレーライス 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク かにかまぼこ わかめ くきわかめ こんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんにく セロリ たまねぎ にんじん えだまめ りんご キャベツ だいこん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ あおじそドレッシング	685	24.0	18.7
15	月	牛乳	ごはん ハモ魚醤の味付け海苔 さつまいものかきあげ すまし汁	ぎゅうにゅう ちりめん たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら	634	21.5	15.0
16	火	牛乳	コッペパン チキンソテー ハムサラダ グリーンリーフスープ	ぎゅうにゅう あわおどり ハム ぎょにくソーセージ	にんじん キャベツ きゅうり グリーンリーフ たまねぎ にんじん エリンギ	パン さとう ゆずかつおドレッシング	585	28.7	22.8
17	水	牛乳	麦ごはん ハモの菁のり天ぷら ひじきのすだち酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ハモのてんぷら あおのり ひじき かにかまぼこ とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	きゅうり こまつな すだち たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま	688	28.9	22.0
18	木	牛乳	コッペパン きのこのクリームシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう しいたけ しめじ れんこん ブロッコリー とうもろこし にんじん	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう かんきつドレッシング	584	23.7	19.9
19	金	牛乳	麦ごはん 厚揚げの中華風煮 小松菜のじゃこ和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく エビ ちりめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ こまつな はくさい にんじん	こめ おしむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま さとう ごまあぶら	664	27.6	19.9
22	月	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かまぼこ	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しょうが だいこん キャベツ にんじん ゆず	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう	664	24.8	16.3
24	水	牛乳	ひじきごはん 春雨の酢の物 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ かまぼこ かにかまぼこ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん	こめ さとう あぶら はるさめ さとう	608	26.3	16.0
25	木	牛乳	コッペパン マーシャルビーンズ 洋風煮 エッグサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ いんげん ヤングコーン ブロッコリー きゅうり にんじん	パン マーシャルビーンズ じゃがいも たまねぎドレッシング	600	22.6	22.7
26	金	牛乳	麦ごはん ししゃもの南蛮漬 大豆の変身汁	ぎゅうにゅう あじつけのり ししゃも とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	ピーマン たまねぎ にんじん えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ おしむぎ かたくりこ あぶら さとう	635	25.6	17.7
29	月	牛乳	親子丼 ならあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく れんこん だいこん にんじん ほししいたけ ゆず	こめ さとう ごま さとう	669	26.8	19.1
30	火	牛乳	コッペパン サケと大豆のケチャップがらめ 添え野菜 白菜のミルクスープ	ぎゅうにゅう サケ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん はくさい いんげん	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも なまクリーム バター	697	35.2	27.0