

11月 給食だより

平成30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、食事前の手洗い・うがいを必ず行って、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」という行事でした。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

私たちの地域では、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。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

正しいマナーで感謝の気持ちを表していきましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」が、一番大切な食事のマナー

いただきます

私たちは、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、命を与えてくれた生き物や植物、また、食に携わった方々への感謝の言葉です。

「ごちそうさま」の「馳走」とは、走り回るといった意味があります。食事を作るために食材を育てたり、駆け回って集めたり、料理をしたりしていただいたことに感謝してあいさつしましょう。

ごちそうさま

好き嫌いしないで食べることも大切なマナーです

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。

感謝の気持ちを行動でも表してみましょう。



11月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
<p>・給食のお米は11月から新米に切り替わります。</p> <p>・今月は、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」が登場します。</p> <p>・11月8日は「いい歯の日」です。歯をじょうぶにするために、日頃からよく噛んで食べることを心がけましょう。</p>			<p>1</p> <p>・ごはん</p> <p>・あじのおろし煮</p> <p>・菊のさっぱりあえ</p> <p>・豚汁</p>	<p>2</p> <p>・ゆかりごはん</p> <p>・いかと大根の煮物</p> <p>・どさんこ汁</p>
			<p>熱 703 た 31.6 脂 15.8</p>	<p>熱 715 た 29.2 脂 15.8</p>
<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>			<p>ごはん・じゃがいも</p> <p>あじ・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>小松菜・キャベツ・にんじん</p> <p>菊・ごぼう・だいこん・ねぎ</p>	<p>ごはん・じゃがいも・バター</p> <p>いか・厚揚げ・豚肉・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・もやし</p> <p>きぬさや・たまねぎ・キャベツ</p>
<p>5</p> <p>・ごはん</p> <p>・車ふの揚げ煮</p> <p>・磯香あえ</p> <p>・石狩汁</p> <p>中学校1年なし</p>	<p>6</p> <p>・ごはん</p> <p>・鯖の塩焼き</p> <p>・切り昆布の煮物</p> <p>・白菜の味噌汁</p>	<p>7</p> <p>・しらす入り</p> <p>三色そばろ井</p> <p>・いも団子汁</p> <p>園児なし</p>	<p>8</p> <p>・黒糖パン</p> <p>・れんこんとツナのサラダ</p> <p>・鶏肉とさつまいもの米粉シチュー</p>	<p>9</p> <p>・ごはん</p> <p>・お豆とかぼちゃのコロッケ</p> <p>・ひじきのマリネ</p> <p>・白菜味噌鍋</p>
熱 763 た 29.3 脂 19.7	熱 790 た 32.5 脂 24.7	熱 771 た 28.4 脂 20.5	熱 789 た 29.7 脂 26.6	熱 881 た 30.7 脂 28.3
ごはん・ふ・じゃがいも・油	ごはん・じゃがいも・油	ごはん・じゃがいも・砂糖	パン・さつまいも・油・バター	ごはん・パン粉・油
さけ・油揚げ・牛乳	さば・さつま揚げ・牛乳	豚肉・鶏肉・卵・しらす・牛乳	ツナ・鶏肉・牛乳	ハム・豚肉・豆腐・大豆・牛乳
ほうれんそう・もやし・ねぎ	にんじん・ごぼう・はくさい	だいこん・にんじん・はくさい	れんこん・キャベツ・にんじん	にんじん・きゅうり・キャベツ
だいこん・にんじん・キャベツ	小松菜・ねぎ	しめじ・ねぎ・えだまめ	たまねぎ・しめじ・パセリ	はくさい・しめじ・春菊・ねぎ
<p>12</p> <p>・鮭ときのこの豆乳ドリア</p> <p>・ブロッコリーとコーンのサラダ</p>	<p>13</p> <p>・大麦めん</p> <p>・すきやき汁</p> <p>・フライビーンズ</p>	<p>14</p> <p>・ごはん</p> <p>・卵焼き</p> <p>・じゃがいものきんぴら</p> <p>・小松菜の味噌汁</p> <p>園児なし</p>	<p>15</p> <p>・ごはん</p> <p>・ハタハタのから揚げ</p> <p>・五目おひたし</p> <p>・おぼろ汁</p>	<p>16</p> <p>・ごはん</p> <p>・えびしゅうまい</p> <p>・小松菜ともやしのナムル</p> <p>・マーボー豆腐</p> <p>園児なし</p>
熱 822 た 29.3 脂 23.9	熱 904 た 40.1 脂 28.6	熱 741 た 29.1 脂 21.3	熱 754 た 32.0 脂 24.5	熱 802 た 31.9 脂 24.5
ごはん・マカロニ・バター	大麦めん・油・砂糖	ごはん・じゃがいも・油	ごはん・油・砂糖	ごはん・油・砂糖
さけ・豆乳・牛乳	豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳	卵・豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳	ハタハタ・鶏肉・豆腐・牛乳	えび・豚肉・豆腐・牛乳
たまねぎ・にんじん・しめじ	にんじん・はくさい・しめじ	ごぼう・いんげん・えのきたけ	ほうれんそう・えのきたけ	小松菜・もやし・たまねぎ
ブロッコリー・キャベツ	ねぎ・小松菜・えのきたけ	にんじん・だいこん・小松菜	にんじん・もやし・はくさい	たけのこ・にんじん・にら
<p>19</p> <p>・ごはん</p> <p>・豚肉とさつまいものカレー風味</p> <p>・もずくのかきたま味噌汁</p> <p>幼稚園なし</p>	<p>20</p> <p>・ホイコーロー丼</p> <p>・わかめスープ</p>	<p>21</p> <p>・ごはん</p> <p>・きりざい</p> <p>・昆布あえ</p> <p>・じゃがいものそばろ煮</p> <p>園児なし</p>	<p>22</p> <p>・コッペパン</p> <p>・フルーツクリーム</p> <p>・鶏肉のトマトソース煮</p> <p>・小魚</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 
熱 971 た 33.2 脂 34.4	熱 786 た 29.9 脂 28.4	熱 789 た 30.4 脂 20.8	熱 784 た 29.2 脂 28.5	
ごはん・さつまいも・油	ごはん・油・砂糖	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	パン・砂糖・油	
大豆・豚肉・豆腐・卵・牛乳	豚肉・豆腐・なると・牛乳	納豆・厚揚げ・鶏肉・牛乳	鶏肉・かたくちいわし・牛乳	
にんじん・小松菜・ねぎ	キャベツ・ピーマン・にんじん	キャベツ・にんじん・きゅうり	しめじ・エリンギ・たまねぎ	
えのきたけ	ねぎ・えのきたけ・しょうが	たまねぎ・野沢菜・しいたけ	にんじん・トマト・パセリ	
<p>26</p> <p>・ごはん</p> <p>・鶏肉の照り焼き</p> <p>・ひじきの炒り煮</p> <p>・小松菜とえのきの味噌汁</p>	<p>27</p> <p>・中華めん</p> <p>・塩ラーメンスープ</p> <p>・根菜の揚げ煮</p>	<p>28</p> <p>・おさつカレー</p> <p>ライス</p> <p>・わかめサラダ</p> <p>・りんごゼリー</p> <p>園児なし</p>	<p>29</p> <p>・ごはん</p> <p>・にぎすフライ</p> <p>・切り干し大根サラダ</p> <p>・ほうれんそうと油揚げの味噌汁</p>	<p>30</p> <p>・ごはん</p> <p>・いわしのオレンジ煮</p> <p>・たくあんあえ</p> <p>・豚肉と里芋のごま味噌煮</p>
熱 743 た 30.0 脂 21.1	熱 791 た 25.8 脂 22.0	熱 862 た 22.7 脂 23.9	熱 745 た 25.4 脂 17.9	熱 738 た 27.5 脂 18.7
ごはん・じゃがいも・油・砂糖	中華めん・さつまいも・油	ごはん・さつまいも・油	ごはん・じゃがいも・油	ごはん・さといも・ごま・油
鶏肉・さつま揚げ・豆腐・牛乳	豚肉・なると・牛乳	鶏肉・わかめ・牛乳	にぎす・ハム・油揚げ・牛乳	いわし・豚肉・牛乳
にんじん・きぬさや・小松菜	にんじん・キャベツ・もやし	たまねぎ・にんじん・きゅうり	だいこん・きゅうり・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん
えのきたけ・ねぎ	にら・れんこん・ピーマン	コーン・もやし・りんご	ほうれんそう・しめじ・コーン	だいこん・いんげん

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