

11月給食だより

令和3年10月29日
新潟大学附属長岡中学校

木の葉が色づき、秋が深まってきました。これから気温も下がり、体調を崩しやすい時期になります。規則正しい生活と食事、食事前の手洗いやうがいを行い、体調管理に気を付けましょう。

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^{にいなめさい}」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。地産地消は生産している人が近くにいるので「安心・安全であること」「新鮮」「輸送時間が短くて環境に優しい」などの良い点があります。地域の生産者の方々が大切に育ててくださった食材を、感謝していただきます。

感謝の気持ちを表そう

<あいさつ>



食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝がこめられているよ



食事はいろいろな人たちの支えによって作られます。感謝の気持ちでいただきましょう

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

<好き嫌い>



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。

<マナー>

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

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
1  ご飯 くるまふ あ に 車麩の揚げ煮 のり酢和え しお 塩ちゃんこスープ	2  みそ 味噌ラーメン じゃがチーズ	3 ぶんか ひ 文化の日 	4  ご飯 あつや たまご 厚焼き卵 きりざい とんじる 豚汁 園児なし	5  わかめ ご飯 だいたす こはく に かつおと大豆の琥珀煮 きのこの味噌汁
熱 769 た 28.7 脂 23.0 ご飯 砂糖 油 麩 ツナ 鶏肉 厚揚げ のり 牛乳 小松菜 キャベツ もやし しめじ ねぎ しいたけ	熱 821 た 31.4 脂 24.1 中華めん じゃがいも 油 バター 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 もやし 人参 玉ねぎ にら キャベツ コーン ピーマン	エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品	熱 779 た 33.2 脂 20.5 ご飯 砂糖 じゃがいも 油 卵 納豆 かつお節 豚肉 豆腐 牛乳 野沢菜 ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	熱 822 た 34.9 脂 24.0 ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 かつお 大豆 厚揚げ わかめ 牛乳 しめじ えのきだけ なめこ 大根 人参 ねぎ
8  ご飯 あつあ からいた 厚揚げのピリ辛炒め えびボールスープ	9  ひじきしらすそぼろ丼 うすくず汁	10  ご飯 いわしのオレンジ煮 のりナッツ和え みそ じり 味噌けんちん汁 園児なし	11  ご飯 やさい 野菜コロッケ カレーもやし たまみそしる かき玉味噌汁	12  こめこ 米粉コッペパン みかんジャム オーロラソースサラダ とり 鶏ときのこの豆乳シチュー
熱 783 た 30.9 脂 25.0 ご飯 砂糖 油 豚肉 厚揚げ えび わかめ 牛乳 人参 玉ねぎ きくらげ にら ねぎ 白菜 えのきだけ	熱 830 た 38.8 脂 29.6 ご飯 砂糖 油 豚肉 鶏肉 ツナ しらす干し 豆腐 ひじき 牛乳 人参 小松菜 えのきだけ しょうが 枝豆	熱 727 た 30.5 脂 17.4 ご飯 じゃがいも 砂糖 アーモンド 油 いわし 鶏肉 豆腐 牛乳 のり キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	熱 758 た 22.7 脂 20.9 ご飯 じゃがいも パン粉 油 豆腐 卵 牛乳 もやし 小松菜 人参 コーン 白菜 えのきだけ ねぎ	熱 802 た 32.0 脂 23.7 パン ジャム じゃがいも ルウ 油 マヨネーズ ハム 鶏肉 豆乳 牛乳 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム
15  チキンカレーライス だいこん 大根ツナサラダ	16  ゆでうどん ちゃんこスープ フライビーンズ	17  ご飯 とり 鶏のかぐら南蛮ソースかけ もやし和え なめこ汁 園児なし	18  ぶたどん 豚丼 き ぼ だいこん さわに わん 切り干し大根の沢煮碗	19  ご飯 (コシヒカリ新潟大学NU1号) サバの塩焼き ひじきの炒り煮 みそしる キャベツの味噌汁
熱 848 た 25.1 脂 27.5 ご飯 じゃがいも ルウ 油 砂糖 鶏肉 ツナ 牛乳 人参 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく 大根 水菜 コーン	熱 862 た 36.7 脂 24.4 うどん 片栗粉 油 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 砂糖 牛乳 大根 白菜 人参 ねぎ	熱 819 た 30.4 脂 29.7 ご飯 砂糖 片栗粉 油 鶏肉 ハム 豆腐 牛乳 もやし キャベツ ねぎ 大根 人参 なめこ	熱 721 た 24.7 30.6 脂 16.5 ご飯 砂糖 春雨 油 豚肉 かまぼこ のり 牛乳 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや ねぎ 切り干し大根 えのきだけ 水菜	熱 813 た 30.6 脂 29.3 ご飯 砂糖 じゃがいも 油 サバ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき 牛乳 人参 さやいんげん キャベツ ねぎ
22  キムチチャーハン どさんこスープ	23 きんろうういしや ひ 勤労感謝の日 	24  ご飯 ハンバーグのおろしソースかけ マカロニサラダ チンゲン菜スープ 園児なし・小学校なし	25  ご飯 のりふりかけ たらゆかりフライ そくせき 即席漬け さといも みそ しる 里芋の味噌汁	26  きなこ揚げパン かいそう 海藻サラダ はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ
幼稚園なし・小学校なし 熱 773 た 32.4 脂 25.6 ご飯 砂糖 油 バター 豚肉 牛乳 人参 白菜 ねぎ もやし キャベツ コーン チンゲン菜		熱 785 た 26.6 脂 24.6 ご飯 マカロニ 砂糖 春雨 マヨネーズ 油 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 牛乳 大根 きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜 えのきだけ	熱 733 た 25.4 脂 19.3 ご飯 パン粉 里芋 油 たら かつお節 油揚げ 昆布 牛乳 きゅうり キャベツ 人参 白菜 しめじ ねぎ 大根	熱 748 た 30.1 脂 29.0 パン 砂糖 油 きなこ ハム 鶏肉 わかめ 菜わかめ 牛乳 きゅうり キャベツ 白菜 人参 しめじ コーン
27 (土)  ハヤシライス フルーツヨーグルト 園児なし	30  カレーうどん ごぼうのごまマヨサラダ	☆秋の味覚 新米を味わおう☆ ○ 給食では11月から新米になります。 ○ 19日のご飯は、新潟大学の研究グループが開発したコシヒカリの新品種「コシヒカリ新潟大学NU1号」です。従来のコシヒカリより夏の暑さに強いのが特徴だそうです。新品種のコシヒカリはどんな味わいなのか楽しみです。 		
熱 901 た 26.9 脂 24.0 ご飯 じゃがいも ルウ 油 カタデルゼリー 豚肉 ヨーグルト 牛乳 玉ねぎ 人参 しめじ トマト パイン 黄桃 みかん	熱 844 た 31.8 脂 24.0 米粉めん じゃがいも ごま マヨネーズ ルウ 豚肉 ハム 牛乳 人参 もやし ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ コーン			

※ 献立は都合により変更になる場合があります。 【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)