



11月の献立



11月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和3年(2021年)11月

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)																
ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 もやしときくらげの酢の物 手作りふりかけ	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ピーナッツ和え 麩のすまし汁	 【文化の日】	ごはん 牛乳 韓国風煮 豆と海藻のサラダ	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 白菜のレモン和え みそけんちん汁																
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)																
ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き かみかみサラダ ミネストローネ 【いい歯の日】	親子どんぶり 牛乳 五色和え 	ごはん 牛乳 秋鮭の香り焼き みるくおから 大根となめこのみそ汁	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ごま酢和え みかん	ごはん 牛乳 ポトフ キャベツとコーンのサラダ (中)もちもちきなこドーナツ																
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)																
ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	ごはん(小:少なめ) 牛乳 コロコロおでん ごまじゃこ和え (小)もちもちきなこドーナツ	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 からしあえビーフン りんご 	ごはん 牛乳 タンドリーチキン コーンポテト キャベツのスープ	もぐり寿司 牛乳 こいわしの米粉揚げ ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 【食育の日】																
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)																
ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのナムル	 【勤労感謝の日】	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁 【和食の日】	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー れんこんサラダ 	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ みかんサラダ かきたまスープ (小中)シュークリーム																
29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="1001 1477 1440 1555" data-label="Text"><p>甲田中のリクエスト給食です♪</p></div> <div data-bbox="699 1535 1385 1690" data-label="Table"> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">☆平均栄養量☆</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.4g</td> </tr> <tr> <td>・エネルギー</td> <td>663kcal</td> <td>・カルシウム</td> <td>360mg</td> </tr> <tr> <td>・脂質</td> <td>19.6g</td> <td>・食塩相当量</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>・食物繊維</td> <td>4.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div>			☆平均栄養量☆		たんぱく質	26.4g	・エネルギー	663kcal	・カルシウム	360mg	・脂質	19.6g	・食塩相当量	2.0g	・食物繊維	4.1g		
☆平均栄養量☆					たんぱく質	26.4g														
・エネルギー	663kcal	・カルシウム	360mg																	
・脂質	19.6g	・食塩相当量	2.0g																	
・食物繊維	4.1g																			
ごはん 牛乳 焼きウインナー アーモンドサラダ 白菜と白葱のクリームスープ	ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう 大学いも																			

しょうがっこう ねんせい しょくじりょう そうとう あたい
小学校4年生の食事量に相当する値です

11月には、いい歯の日(11月8日)や勤労感謝の日(11月23日)、和食の日(11月24日)があります。食に関することについて考えるきっかけにしてみてもいいのではないでしょうか。

感謝をこめていただきます! ごちそうさま!

食事の前後のあいさつには、感謝の気持ちがこめられています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをしましょう。

世界に誇る和食文化

日本の和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目で見える形では、残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

11月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」の一部を紹介합니다

- ・苦手な野菜も食べられるようにおいしく作ってくださっていて本当に感謝しています。他にもたくさん知らなかった料理が出る日や給食放送でどこが今日のポイントか食べる前から楽しみでしかたがないです!!
- ・苦手なものもでてくるけれど、毎日の給食がおいしくて明日の給食はなんだろうとこんだて表をみえています。それくらい、とても給食が楽しみです。
- ・毎日、めちゃめちゃおいしくて健康的で一日の楽しみにしていました。給食を作ってください給食センターの方々には本当に感謝いっぱいです。ありがとうございます。残りの中学校生活も給食のすばらしさを噛み締めてしっかりと味わっていきましょう。
- ・きのこをやめてください。毎日、毎日きのこを出すのをやめてください。
- ・毎日、違う種類を出せばいいってわけじゃないです。しんどいです。
- ・授業をがんばったあとにみんなで食べる給食は最高だった。



※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ほんの一部しか紹介できないのが残念ですが…。たくさんの声を聞かせてくれてありがとう!