



11月の献立



11月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年)11月

2日(月) ごはん(少なめ)牛乳 さんまの竜田揚げ 柚子香和え ほうとう汁	3日(火) 【文化の日】	4日(水) ごはん牛乳 八宝菜 パンバンジー (中)みかんゼリー	5日(木) 鮭わかめごはん牛乳 筑前煮 アーモンドとじゃこの 甘酢和え (小)みかんゼリー	6日(金) ごはん牛乳 豚肉のしょうが焼き 青じそ和え もずくのみそ汁												
9日(月) ごはん牛乳 高野豆腐の卵とじ 大根のかりぼり漬け りんご	10日(火) ごはん牛乳 鶏肉の バーベキューソース チーズポテト 野菜スープ	11日(水) ごはん牛乳 鯖の柚子みそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐汁	12日(木) ターメリックライス 牛乳 キーマカレー おからサラダ	13日(金) ごはん牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ 中華コーンスープ												
16日(月) ごはん牛乳 みそおでん 小松菜の梅かつお和え	17日(火) ごはん(小中:少なめ)牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ (小)焼きプリン (中)かぼちゃケーキ	18日(水) ごはん牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	19日(木) ごはん牛乳 広島真鯛の香り焼き れんこんサラダ かきたま汁 【食育の日】	20日(金) ごはん牛乳 広島和牛元就の とろけるビーフシチュー 白菜とみかんのサラダ 【広島和牛の日】												
23日(月) 【勤労感謝の日】	24日(火) もぐり寿司牛乳 さつまいもの天ぷら ほうれん草のおひたし はんぺんのすまし汁 【和食の日】	25日(水) ごはん牛乳 中華五目豆腐 さきいかのかみかみ和え みかん	26日(木) (保幼小)ごはん (中)きなこ揚げパン 牛乳 クリームシチュー シーフードサラダ	27日(金) ごはん牛乳 焼きししゃも ごぼうのきんぴら 相性汁												
30日(月) ごはん牛乳 韓国風煮 辛子和えビーフン	<p>☆平均栄養量☆</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>677 kcal</td> <td>たんぱく質</td><td>26.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td><td>20.4 g</td> <td>カルシウム</td><td>351 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td><td>4.1 g</td> <td>食塩相当量</td><td>2.0 g</td> </tr> </table> <p>八千代中のリクエスト給食です♪</p> <p>しょうがっこう ねんせい しょくじりょう 小学校4年生の食事量に 相当する値です</p>				エネルギー	677 kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	20.4 g	カルシウム	351 mg	食物繊維	4.1 g	食塩相当量	2.0 g
エネルギー	677 kcal	たんぱく質	26.4 g													
脂質	20.4 g	カルシウム	351 mg													
食物繊維	4.1 g	食塩相当量	2.0 g													

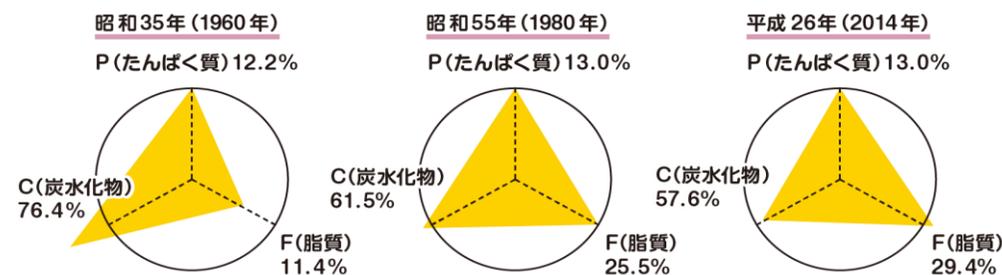
11月24日は「和食の日」



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています

米と日本人との歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし最近では、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たす人も多く見かけるようになってきます。

栄養バランスの変化



上の図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった様々な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたからです。近年は、米の消費量が減り、脂質のとり過ぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中どんなおかずにもよく合い、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。



11月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」の一部を紹介いたします

- ・家ではあまり食べることができないものも食べることができておいしかった。
- ・ごはんが好きなので、食べることに喜びがある。
- ・よく争奪戦になっていました。
- ・たくさんの味(の料理)が出ていて、食感もよかったし、おいしかったです。
- ・いつもありがとうございます。
- ・3年間栄養満点なごはんだったので、おいしかった思い出がありません。
- ・グリンピースが苦手です。
- ・毎日違う献立でバランスもよく、休校中は給食のおいしさに改めて気づくことができました。
- ・話しながら給食を食べることができて、毎日楽しい。(今はコロナで、できないけど)

たくさんのメッセージをありがとう!

※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。