



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4年(2022年)11月

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)												
	ごはん 牛乳 筑前煮 じゃこ和え	さつまいもごはん 牛乳 鯖のみそだれ 大根の酢の物 麩のすまし汁	【文化の日】 	ごはん 牛乳 チキンビーンズ マカロニサラダ (中)かぼちゃケーキ												
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)												
ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうぎ ささみともやしのサラダ 焼きビーフン	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 キャベツとブロッコリーの 五色和え (小)お米のムース	ごはん 牛乳 牛肉のみそ炒め かきたま汁	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 レモン和え 手づくりふりかけ	ごはん 牛乳 ホキのみみじ焼き 大根のかりぼり漬け 白菜のみそ汁												
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)												
ごはん 牛乳 親子煮 小松菜の和え物 小魚のつくだ煮	ごはん 牛乳 キムチチゲ 海藻サラダ りんご	ごはん 牛乳 いかの照り焼き れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 肉だんごと野菜の スープ煮 お豆のサラダ	もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 ししゃものから揚げ 根菜のお汁 【食育の日】												
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)												
ごはん 牛乳 みそおでん ピーナッツ和え	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ みかんサラダ コーンスープ	【勤労感謝の日】 	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁 【和食の日】	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 チンゲン菜のナムル												
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<div data-bbox="1042 1506 1262 1622" data-label="Text"> <p>★平均栄養量★ (小学校4年生)</p> </div> <div data-bbox="1275 1506 1591 1777" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>・エネルギー</td><td>647kcal</td></tr> <tr><td>・たんぱく質</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>・脂質</td><td>18.4g</td></tr> <tr><td>・カルシウム</td><td>363mg</td></tr> <tr><td>・食物繊維</td><td>3.9g</td></tr> <tr><td>・食塩相当量</td><td>2.0g</td></tr> </table> </div>		・エネルギー	647kcal	・たんぱく質	26.4g	・脂質	18.4g	・カルシウム	363mg	・食物繊維	3.9g	・食塩相当量	2.0g
・エネルギー	647kcal															
・たんぱく質	26.4g															
・脂質	18.4g															
・カルシウム	363mg															
・食物繊維	3.9g															
・食塩相当量	2.0g															
ごはん 牛乳 鶏のから揚げ コールスロー コンソメスープ	ごはん 牛乳 鮭のレモン焼き 昆布豆 大根としめじのみそ汁	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢和え みかん														

向原中リクエスト給食♪

新米の季節です!

新米のおいしい季節になりました。給食で使っているお米(安芸高田市産の「あきさかり」)も、11月からは新米に切り替わります。自然の恵みに感謝しながら、その甘みや香りを楽しんでもらえるとうれしいです。



ごはんに + みそ汁パワーを取り入れよう

「みそ汁一杯三里の力」ということわざもあるくらい、みそ汁は昔から日本の食事に欠かせない料理のひとつでした。



【みそ汁のおすすめポイント】



煮干しやかつお節、昆布などのだしを使って作られていて、だしが食材の味を引き立ててくれます。だしをきかせることで、塩分の量を少なくすることもできます。

みそは、「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られていて、質のいいたんぱく質が豊富に含まれています。また、みそは発酵させて作られているので「うま味のもと」もたっぷりです。

どんな食材とも相性ばっちり! 季節の野菜をたくさん入れたりして、具沢山の副菜として味わうこともできます。



11月には「和食の日」(11/24)もあります。日本の食文化にも大きくかかわっているのが「ごはんのみそ汁」です。これからも大切に伝えていきたいですね。

給食の思い出&メッセージ
(向原中学校編) (*'ω'*)

メッセージありがとうございます!
(一部ですが、紹介します。)



- ・もっと米に合う物を出してほしいです。最近では、聞いたことがない名前メニューが増えています。なんか新メニューが増えたなーと思いました。
- ・きのこが毎日のように出ていること。毎日違う給食なので、給食時間がとても楽しみです。
- ・毎日あきなかつたし、苦手な給食は無かったです。今まで食べてきて一番おいしかった給食は、親子丼です。たまに自分で作ってみるけど、あんなに上手く作れないので一番好きです。
- ・給食の全部が美味。おいしいです。

※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。