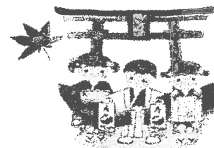




給食だより



2024年

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥18日(月)～22日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・小魚・海 藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
1金	コッペパン	レタスシチュー こんぶいりサラダ みかん	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム こんぶ	にんじん	たまねぎ レタスしめじ キャベツ コーン みかん
5火	コッペパン	トマトのペンネ かいそうサラダ きなこピーンズ	パン マカロニ さとう	あぶら ごま	とりにく ベーコン だいず きなこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ
6水	むぎごはん	やきとうふのごまだれかけ やさいのゆずかあえ チヌだんごいりみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま	やきとうふ かつおぶし チヌだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん ねぎ	しょうが はくさい ゆず だいこん えのきたけ
7木	むぎごはん	つばすのじぶに ごしきあえ くきわかめのきんぴら	こめ むぎ でんぷん さとう こんにやく	ごま あぶら	つばす ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	たべてな にんじん さやいんげん	しょうが もやし コーン ごぼう しいたけ
8金	コッペパン	いわしのカレーあげ かみかみサラダ ABCスープ	パン でんぷん さとう マカロニ	あぶら ごま	いわし ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが キャベツ ごぼう コーン たまねぎ
11月	むぎごはん	さばのしおやき ブロッコリーのごまあえ さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ
12火	こめこパン	しろみぎかなのかおりあげ たべてなのサラダ ポトフ	パン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら	メルルーサ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが レタス にんにく もやし たまねぎ だいこん しめじ	
13水	とうふいり ドライカレーライス	ファイバーサラダ ミルクかりんとう	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき スキムミルク	ねぎ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく コーン しょうが ごぼう キャベツ
14木	あきのかおりごはん	やきししゃも やさいのおかかあえ さといもいりみそしる	こめ さつまいも さといも		とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん たべてな ねぎ	ごぼうしいたけ キャベツ もやし はくさい だいこん えのきたけ
15金	わふうスパゲッティ	ブロッコリーのマヨサラダ れんこんチップスとだいずのからあげ	スパゲッティ こめこ	あぶら ごま マヨネーズ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ コーン れんこん

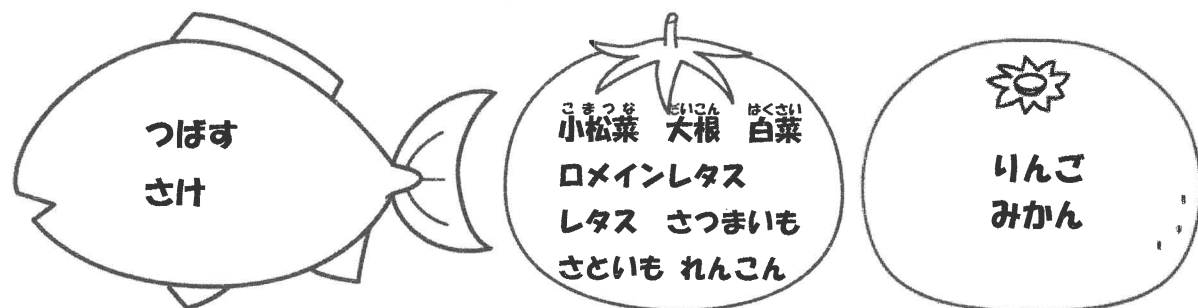
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・小魚・海 藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物
18月	ふるさとの食 再発見週間	むぎごはん	こめ むぎ さとう	ごま	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい えのきたけ
19火		コッペパン	パン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	とりにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが りんご レモン キャベツ たまねぎ レタス コーン えのきたけ
20水	むぎごはん	いかメンチ ロメインレタスのツナサラダ せんべいじる	こめ むぎ さとう せんべい こんにやく	あぶら	いか まぐろ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ロメインレタス にんじん ねぎ	キャベツ コーン ごぼう
21木	全国味めぐり (青森県)	むぎごはん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	さけ おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう しいたけ
22金		22日(金) 小・中 給食なし						
25月	むぎごはん	マーボーどうふ やさいとひじきのナムル だいがくいも	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも みずあめ	ごま あぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし コーン
26火	ぜんりゅうふんパン	しろみぎかなのレモンづけ ロメインレタスのドレッシングあえ せとのチャウダー	パン こめこ でんぷん さとう じゃがいも ふしめん	ごま あぶら	メルルーサ とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	ロメインレタス にんじん ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ しめじ
27水	こだいまいごはん	チヌだんごいりにこみおでん たべてなのおひたし いりこのいそあじ	こめ くらまい こんにやく さとう	あぶら ごま	チヌだんご とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん たべてな	だいこん しょうが キャベツ もやし
28木	むぎごはん	こうやどうふのあげに ブロッコリーとコーンのサラダ さつまじる	こめ むぎ でんぷん さとう さつまいも	ごま あぶら	こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン ごぼう たまねぎ
29金	こがたコッペパン	しつぽううどん とうふナゲット やさいのおひたし	パン うどん さといも でんぷん	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ しょうが キャベツ はくさい

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

食育だより 11月号

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ～ 11月に使う旬の食材 ～



1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

11月は青森県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

～青森県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 郷土料理

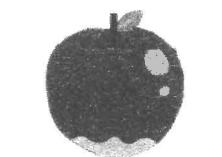


せんべい汁は、肉や魚、きのこ、野菜などでダシをとった汁の中に、南部せんべいを割りいれて、煮込んで食べる郷土料理です。青森県八戸市をはじめ、県南地方でよく作られています。

使用するせんべいは、小麦粉・塩を原料とし、汁物用に開発されたもので、煮込んでもちもちとした独特の食感があります。寒い日に体を温めてくれる汁ものとして、今の時期にぴったりな料理です。

青森県にちなんだ給食は20日（水）です。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物

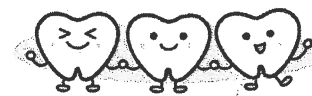


りんごの栽培は約4000年の歴史があり、昔から食べられている果物で、ローマ時代にはすでに29の品種がありました。

日本では明治4年（1871年）にアメリカからなえ木を持ち帰り栽培したのがはじまりです。

りんごの栽培に適した、日本の北の地方のひんやりとした涼しい地域で積極的に栽培され始め、全国の約60%ほどが青森県では収穫されています。

2 11月8日は、何の日？



11月8日は「1（い）・1（い）・8（は）」の語呂合わせから「いい歯の日」となっています。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。



むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう



3 「和食」を見直そう！



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？

ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日



（一社）和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

