

令和6年

今月の平均

エネルギー 770kcal
たんぱく質 30.5g

11月の献立

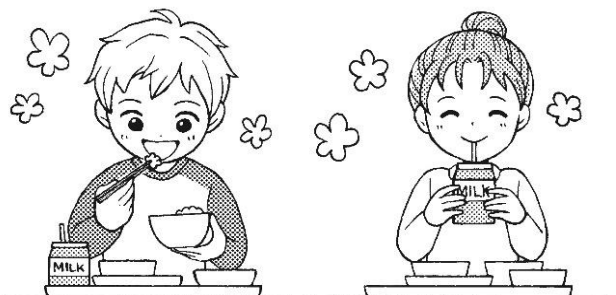
1日 金曜日【早給食】					変更○切
ご飯 かきたま汁 厚揚げのうま煮 白菜のおかかあえ 牛乳					10/18 (金)
2日 土曜日★文化祭	5日 火曜日	6日 水曜日	7日 木曜日	8日 金曜日	変更○切
スタミナ丼・味噌汁 コーンサラダ 牛乳 給食開始時間 12:00～	給食なし		ジャコと海苔のトースト ポトフ グリーンサラダ フルーツヨーグルト コーヒ牛乳	ご飯 わかめスープ ジャンボ餃子 もやし中華風サラダ 牛乳	10/25 (金)
11日 月曜日	12日 火曜日	13日 水曜日	14日 木曜日	15日 金曜日	変更○切
ご飯・ABCマカロニスープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 添) ブロッコリー かぶのサラダ 果物(梨)・牛乳	ご飯 春雨スープ 油淋鶏(ユーリンチー) キャベツと青菜のナムル 牛乳	親子丼 味噌汁 煮浸し りんごゼリー 牛乳	ご飯・ごまだれ汁 豆腐ハンバーグ 添) のりじゃが ツナひじきサラダ 牛乳	ツナとコーンのピラフ スコッチブロス ほうれん草と茸のキッシュ風 ひよこ豆のサラダ 牛乳	11/1 (金)
18日 月曜日	19日 火曜日	20日 水曜日	21日 木曜日	22日 金曜日	変更○切
ご飯・キャベツのスープ ミートローフ 添) コーンポテト イタリアンサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 すき焼き風煮 ジャコと大根のサラダ 果物(柿) 牛乳	ご飯・沢煮椀 かじきのごまみそ焼き 添) 青菜のおかかあえ 切干大根の煮物 牛乳	ご飯 ジャージャー麺 にらたまスープ もやしと胡瓜の中華あえ 牛乳	ソースカツ丼 味噌汁 野菜の塩昆布あえ 果物(みかん) 牛乳	11/8 (金)
25日 月曜日	26日 火曜日	27日 水曜日【早給食】	28日 木曜日	29日 金曜日	変更○切
カレーライス・福神漬 野菜スープ コールスローサラダ 果物(キウイフルーツ) 牛乳	ご飯・けんちん汁 鯖のごまケチャップソース 添) 千切りキャベツ ポテトサラダ	ご飯 豆腐チゲ 春雨サラダ マンゴープリン 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 添) ほうれん草のバターソテー ツナと大根のごまだれサラダ 牛乳	茶飯 おでん(7種盛) かぶと胡瓜のゆかり和え スイートポテト 牛乳	11/15 (金)

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

秋も深まってきましたね。今月は23日に「勤労感謝の日」があります。
皆さんが毎日食べている給食には、多くの人が関わっています。肉や魚、米や野菜を作る人、
食材を運んだり、販売する人、献立を考える人、実際に給食を作る人などです。様々な職種の
人たちの苦労や努力に支えられて、給食は成り立っています。感謝の気持ちを忘れず、毎日
の給食を味わって食べましょう！



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけでなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは知っていますか？その後、11月24日(いい日本食のゴロ合わせ)が、「和食の日」と定められ、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日としました。給食では調理員さんが、かつお節と昆布から丁寧にだしをとり、味噌汁や主菜、副菜に使用しています。ぜひ、だしの風味を味わって、給食を食べてみてください。

調理員の方々は、暑くても寒くても、毎日一生懸命、心を込めて給食を作ってくれています。そんな中、食堂に来る生徒が少ないと、せっかく用意した給食が無駄になってしまい、悲しい気持ちになります。給食を予約をした日は、必ず食べに来ましょう。また、「いただきます」や「ごちそうさま」など、ぜひ声に出して挨拶をしてみましょう。

