

令和6年

11月 予定献立表

都立農産・南葛飾高等学校グループ

月		火		水		木		金		土	
10/28		10/29		10/30		10/31		1		2	
								牛乳 ココアパン ほうれん草コーンスープ マカロニミートグラタン とまとキャベツサラダ 881kcal		この週の 予約締切日は 10月18日(金)	
4		5	南葛なし	6		7	A・B献立	8		9	
振替休業日		牛乳 カレーライス かぶスープ しそ風味サラダ くだもの 826kcal		牛乳 ご飯 いら玉スープ 八宝菜 春雨サラダ 726kcal		牛乳 ご飯 みそ汁 A:チキンかつ・アジフライ B:チキンかつ・イカフライ 切り昆布炒め煮 779kcal		牛乳 マーボ焼きそば 白菜スープ もやしツナサラダ 牛乳かん 833kcal		この週の 予約締切日は 10月25日(金)	
11	農産なし	12	農産なし	13		14		15	B級グルメ	16	
牛乳 ご飯 みそ汁 野菜ロール焼き ベーコンキャベツソテー マカロニサラダ 873kcal		牛乳 ご飯 みそ汁 ししゃもの南蛮漬け 凍り豆腐・里芋含め煮 即席漬 790kcal		牛乳 きじ焼き丼 みそ汁 切干大根煮 野菜ピーナツ和え 817kcal		牛乳 ご飯 お吸い物 豚肉と生揚げ味噌炒め 和風サラダ 743kcal		牛乳 ハントんライス きのこスープ フレンチサラダ くだもの 836kcal		この週の 予約締切日は 11月1日(金)	
18		19	A・B献立	20		21		22		23	
牛乳 ハヤシライス きゃべつ青菜スープ わかめ大根サラダ カルピスゼリー 840kcal		牛乳 ご飯 みそ汁 A:鮭の塩麹焼き B:鶏肉の塩麹焼き なす味噌炒め 和え物 745kcal		牛乳 ご飯 かき玉汁 豚肉とピーマンの炒め物 豆腐サラダ 760kcal		牛乳 カレーピラフ かぶのスープ チーズ入りオムレツ フルーツサラダ 917kcal		牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉の香味焼き きんぴらごぼう かぼちゃサラダ 811kcal		この週の 予約締切日は 11月8日(金)	
25		26	B級グルメ	27		28		29		11/30	
牛乳 ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐 さつま芋のレモン煮 もやしのナムル 847kcal		牛乳 鶏飯 ソーセージのカレー揚げ 野菜のおかか和え 豆乳ゼリー 938kcal		牛乳 ご飯 みそ汁 豚肉広東風焼き もやしピーマンソテー ポテトサラダ 782kcal		牛乳 ピザトースト 白菜のクリームシチュー キャベツツナサラダ くだもの 952kcal		牛乳 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 肉豆腐 野菜ごま和え 834kcal		この週の 予約締切日は 11月15日(金)	

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

# 給食だより 11月

都立農産・南葛飾高等学校グループ

## 健康な体をつくりましょう



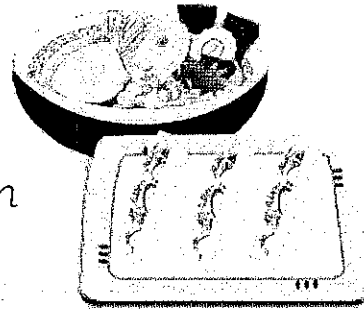
もみじやいちようの葉も赤や黄色になってきました。風に舞う木の葉が冬のおとずれを告げています。さむーい冬。朝、起きるのがつらくなりますね。寒さに負けないで元気にすごしましょう。

なかなか起きられず、朝食を食べられない人はいませんか。健康な体は毎日の食事で作られます。好き嫌いをなくし不足しがちな栄養素をたっぷりにとって健康な体をつくりましょう。

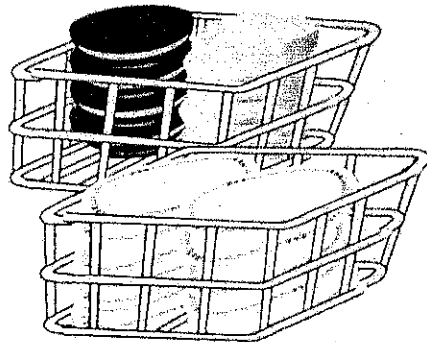
## 感謝の気持ちで食事する

### 1 食器を大切にしましょう

私たちは毎日の食事で、いろいろな食器に盛り付けられている料理を食べています。給食も料理の種類によって、食器の種類を変えています。



皆さんの家では、陶磁器の食器を使っていますね。給食も一部の食器を除いて、陶磁器を使用しています。これまでの給食では数多く食器を扱うため、軽くて損傷の少ないメラミンという材質のものが多く使用されていました。



しかし、最近では望ましい食習慣の育成のため、この陶磁器を使用する学校が多くなっています。本校も食事の形態にあった食器で給食を提供しています。ただ、この陶磁器は返却する際に乱暴に扱くと破損します。取り扱いに十分注意しましょう。また、トレー(お盆)やはし・スプーン・フォークなども食器の仲間です。

### 2 調理員さんに感謝の気持ちを

皆さんが毎日食べている給食は、調理員の方々が暑い日も、寒い日も、汗をかきながら一生懸命、心を込めて作ってくれたものです。いつも増して、「いただきます」、「ごちそうさま」、など挨拶をしましょう。

健康の維持・増進には、食事は一生涯なくてはならないものです。

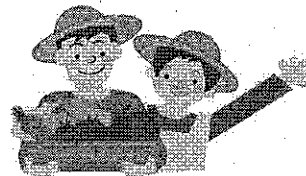
単にお腹がすいたから食べるというのではなく、食べることを通して、調理する人への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食生活を大切にしましょう。



### 3 食べ物の収穫について

日本の食料の自給率は、世界各国に比べて著しく低く、2021年度の食料自給率は、わずか34%です。

それでも国内には約290万戸の生産農家が、農産物を供給しています。この生産者がつくる農産物の品目は多種多様です。1つの農産物をつくるにも直接・間接的に何百万人もの人の手がかかっているのをご存じですか。



私達が日常生活を支障なく行えるのは、多くの人々の活動が展開されているからです。私達の健康で安全な食生活のために働いている人々に、感謝の気持ちを持ちましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」です

いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。

給食では「かみかみメニュー」として、かみごたえのある食材を使った料理を何点か提供します。楽しみしてください。

