



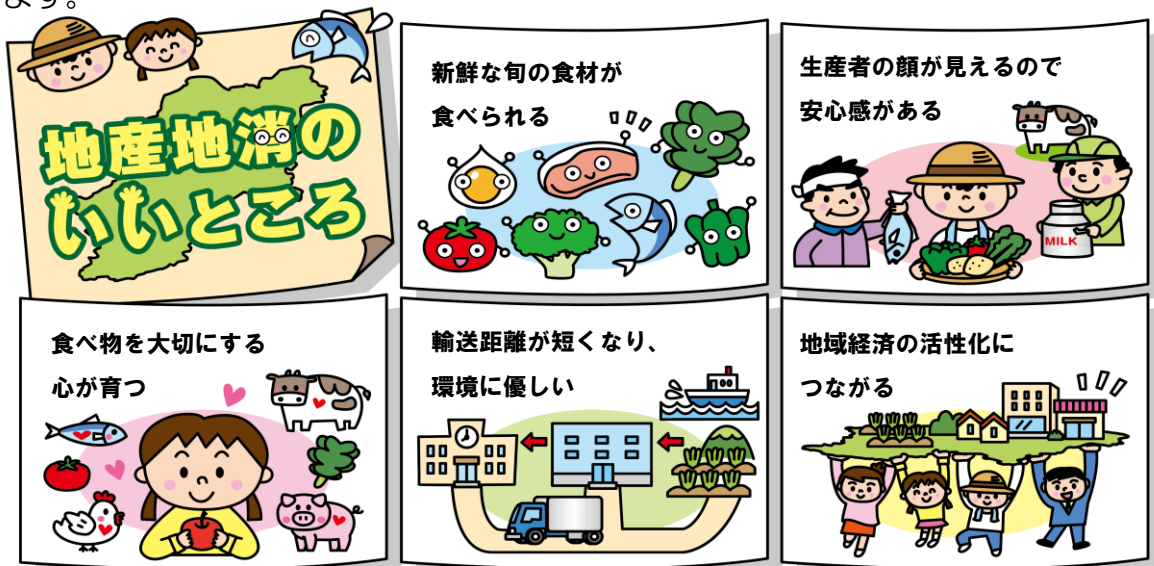
今月の目標

地場産物のよさを知ろう

朝夕と冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜの予防には規則正しい生活が大切です。外から帰ってきたときや食事前など、手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉は、給食や食べることの世界ではとても身近な言葉となっています。地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

皆さんは、「和食」と聞いて何を思い浮かべましたか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、焼き魚、そば、天ぷらなどの料理を思い浮かべた人もいるかもしれません。ラーメンやカレーなど外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化の保護・継承が課題となっています。これらを守っていくため、2013年に「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ました。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べる



食事のあいさつを
しっかりする



はしを正しく持ったり
使ったりする



地域に伝わる郷土料理や
行事食を味わう

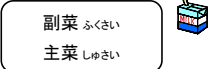


11月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	じゃがチーズ ツナおかか和え 米粉めん すき焼き風 汁	みそマヨ和え 鉄骨煮 ごはん 厚揚げの カレー そばろ	小魚 アーモンド ごま和え ツナ そばろ丼 (麦ごはん) 豆腐汁	こんがりきつねサラダ 白身魚のタルタル焼き ごはん 和風 ポトフ
	8122.6	7672.5	8132.5	7662.5
	ぶたにく やきどうふ ツナ かつおぶし ベーコン チーズ 牛乳	ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ ハム あつあげ ぶたにく だいず 牛乳	とりにく ぶたにく だいず たまご とうふ あぶらあげ かたくちいわし 牛乳	すけそうら たまご あぶらあげ ウィンナー 牛乳
	はくさい にんじん えのき こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし こまつな えのき ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こんにゃく きぬさや
	こめこめん さとう じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンド	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも オリーブあぶら
10	11	12	13	14
わかめのツナ和え 焼き肉 ごはん みそ ワンタン スープ 🍱はしれ！やきにくん	納豆和え 五目厚焼き卵 ごはん さつまいもの 豆乳みそ汁 🍱きょうのおべんとさんだろな・たべられたやまんぼ	まめまめ サラダ きなこ揚げパン ミネストローネ 🍱ドリトル先生航海記・ジャックと豆の木	れんこん サラダ きらきら ゼリー チキンカレー (麦ごはん) 🍱ふしぎなでまえ・ルルとララのきらきらゼリー	磯マヨネーズ和え さばの塩焼き ごはん おでん 🍱さかなをたべたあとのほね・おでんさむらい
7442.6	7322.3	7552.9	8572.6	7842.8
ぶたにく わかめ ツナ とりにく 牛乳	たまご なつとう のり ぶたにく とうにゅう 牛乳	きなこ だいず いんげんまめ ひよこめ ハム あさり ベーコン チーズ 牛乳	とりにく ハム 牛乳	さば ツナ のり かつおぶし こんにゃく ちくわ あつあげ うずらたまご 牛乳
たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ もやし きゅうり はくさい ねぎ しいたけ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ こんにゃく	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー トマト	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	こまつな キャベツ もやし しめじ こんにゃく だいこん にんじん
こめ あぶら さとう ごま	こめ さとう あぶら さつまいも	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも オリーブあぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら	こめ マヨネーズ さといも さとう
17	18	19	20	21
もやしの塩昆布和え 揚げじゃがいものそばろ和え ごはん 厚揚げと 大根の オイスター ソース煮	おかず蒸しパン 白菜ナムル 中華めん マーボー麺 スープ	りんご ごまネーズ サラダ チキンライス コーン卵 スープ	五目きんぴら ぶりの照り焼き ごはん にら豚汁	からしなます チキンみそカツ ごはん 山汁
7511.9	8393.8	7092.8	7512.1	8112.3
ぶたにく こんにゃく あつあげ 牛乳	ぶたにく とうふ とうにゅう ハム チーズ 牛乳	とりにく たまご ハム 牛乳	ぶり さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳	とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳
さやいんげん もやし きゅうり にんじん だいこん チンゲンサイ きくらげ しょうが	しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にら はくさい きゅうり えのき にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン きくらげ ほうれんそう りんご	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん もやし にら こんにゃく	しいたけ だいこん にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ
こめ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	ちゅうかめん あぶら こまあぶら さとう かたくりこ こま こむぎこ	こめ むぎ パター あぶら こま マヨネーズ かたくりこ	こめ さとう あぶら こま	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま きりたんぽ
24	25	26	27	28
勤労感謝の日 振替休日	茎わかめのサラダ 厚揚げのごまだれ ごはん マロニー スープ	アーモンド キャベツ 親子丼 (麦ごはん) どさんこ汁	切干パンパングー コーンしゅうまい(2個) ごはん キムチ トックスープ	五目おひたし さめのフリッター ごはん ごまみそ汁
	7833.0	7242.5	7112.6	7422.5
	あつあげ くわかめ ハム ぶたにく なると 牛乳	たまご とりにく さけ 牛乳	しゅうまい とりにく 牛乳	さめ ひじき かまぼこ かつおぶし あつあげ 牛乳
	もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ	にんじん やまねぎ しいたけ きぬさや キャベツ もやし きゅうり だいこん はくさい コーン ねぎ	だいこん もやし きゅうり にんじん コーン ねぎ キムチ (はくさい) えのき メンマ にら たまねぎ	こまつな はくさい にんじん コーン だいこん ねぎ
	こめ かたくりこ あぶら さとう こま マロニー	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも パター	こめ さとう こま トック ごまあぶら	こめ こむぎこ あぶら こま

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

正しいところに 食器を置こう！ 今日の エネルギーは どのくらい？ どんな食材が 使われているか 確認しよう！	献立の見方   エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品 緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品 黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品
--	--



10日から14日は、本の中に登場する食材やメニューを取り上げました。寒くなったり、天候が悪くなったりして、外で活動ができない日が増えてきます。ぜひ、本の世界の「食」を味わい、読書も楽しみましょう。