

日曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g	
		きいろのしよくひん ちからやねつのもとになる	あかのしよくひん ちやにくやほねになる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる					
22	水 ミルグロール 牛乳 まめまめブラウンシチュー キャベツとベーコンのペペロンチーノ バナナ ちばしきん「キャベツ」	ごむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも ごむぎこ あぶら	だっしふんにゆう たまご ぎゆうにゆう だいず しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	673	25.3	23.7	2.5	
24	金 ごはん 牛乳 さばのみそに はちはいじる こまつなのりふりかけ みかん	ごめ ぎゆうにゆう ぎといも てんぶん ごま あぶら	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう しいたけ こまつな みかん	624	28.4	20.6	2.8	
27	月 ごはん 牛乳 なまあげのみそに さつまいもてんぷら にんじんそぼろ みかん	ごめ あぶら さつまいも あぶら ごむぎこ あぶら ごま	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ うずらたまご とり	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが にんじん たげのこ えだまめ みかん	655	28.0	22.0	1.7	
28	火 こくとうパン 牛乳 ミネストローネ風さつまいものスープやさい チーズオムレツ ひじきのカラフルあえ バナナ	ごむぎこ ごめこ マーガリン さつまいも てんぶん あぶら あぶら ごま	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう ウィンナー たまご チーズ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト こまつな にんじん もやし どうもろこし バナナ	650	23.8	21.9	2.1	
29	水 ごはん 牛乳 すきやきに こあじのあまからごまがらめ さつまいもタルト	ごめ あぶら てんぶん あぶら ごま さつまいも ごむぎこ マーガリン	だっしふんにゆう どうぶ ぶたにく こあじ なまクリーム たまご	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな しょうが	729	29.9	21.8	1.5	
30	木 しよくパン 牛乳 こまつなのジェノベーゼパスタ さつまいもジャム かみかみにぼし バナナ	ごむぎこ マーガリン スパゲッティ あぶら さつまいも	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう チーズ ベーコン どうにゆう にぼし	こまつな にんにく たまねぎ しめじ りんご バナナ	663	23.0	18.9	1.7	
※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。					今月の平均値	643	26.8	20.7	1.9
本校の基準値					667	21.7~33.3	14.8~22.2	1.9	

給食だより 11月号

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。食の面では、収穫された農作物と働く人たちへの感謝を忘れずに、毎日の食事を大切にしていきたいです。

11月は「ちばを食べよう！ちばの食育月間」

11月は千葉の旬の食材が最も豊富に出回る時期であることから、千葉県食育月間と定められています。千葉県産の産物を取り入れた「千葉 干消 献立」などを実施します。給食を通して千葉のことを知り、元気な体づくりに役立てましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

地産地消のいいところ

食べ物を大切にする
心が育つ

新鮮な旬の食材が食べられる

輸送距離が短くなり、環境に優しい

生産者の顔が見えるので安心感がある

地域経済の活性化につながる

「地産地消」という言葉を知っていますか？
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す。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通して、子供たちへの地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育みます。

【地場産物活用献立～千葉県産～】

- ☆ 11月14日 「こまつな」
- ☆ 11月22日 「キャベツ」

和食の4つの特徴

<p>1 多種で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

11月24日は「いい日本食」で和食の日

和食とは料理のことだけでなく「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味します。←のような特徴があり、持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

和食のマナーをチェック！

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちうさま」を、心を込めて言っていますか？</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p>
--	--	---