

2020 11月の給食だより

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

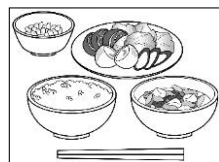
秋も深まり、朝晩の冷え込みや寒暖の差が激しくなってきました。実りの多い秋に収穫された栄養たっぷりの食材を食べて、冬に向けて風邪やウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

《 健康な身体づくりのために栄養バランスのよい食事を心がけましょう 》

わたしたちは、毎日の食事から体に必要な栄養素をとっています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品やファストフードなどを食べすぎると、野菜の不足や脂質のとりすぎになり、栄養バランスが偏ってしまうので気をつけましょう。

どちらが健康的か



右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海藻</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

11月24日は和食の日

11月24日は、和食文化の大切さを再確認するきっかけのようになっていくようにとの願いをこめて、「いい日本食」の語呂あわせから「和食の日」に制定されています。

平成25年12月には、「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。

「和食の4つの特徴」

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

海藻は古くから日本人の食生活にとってもなじみ深い食材です。



ひじきの炒り煮



さわらを京都の伝統的な西京味噌に漬けて焼いた料理です。魚は和食の大事なたんぱく質源です。

さわらの西京焼き

和食の穀物を中心とした食事にご飯は不可欠です。



ゆかりご飯



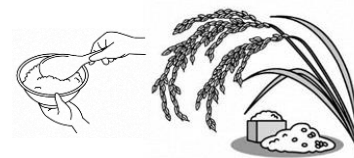
せんべい汁

本格的なだしを味わえるよう、昆布とかつおぶしでだしをとります。和食の土台である、だしの「うま味」

和食の日献立

給食で小松産ブランド米を提供します！

小松市の給食では、2020年11月30日から今年度いっぱい、小松市でとれたおいしいブランド米が提供されます。



11月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校

月	火	水	木	金
2日 ポテトサラダ  ハヤシライス	3日 文化の日 	4日 ハンバーグ  真だくさんトマトソース 卵と白菜のスープ ミルクロール	5日 「いい歯の日」献立 かみかみ和え  豚肉のくわ焼き 2個 江戸っ子煮 ごはん	6日 キャベツソテー  タラフライ セルフサンド クリームシチュー 胚芽パン
9日 もやし炒め  焼きギョーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐	10日 白和え  鮭の色づけ ごはん 吉野汁	11日 ツナサラダ  揚げパン ラビオリスープ	12日 大学芋  木の葉丼	13日 焼きそば (パン皿)  ウィンナー 2本 大根サラダ ミルクロール (おかず皿)
16日 野菜ソテー  フライドチキン 2個 米粉バターパン 牛肉のトマトスープ	17日 加賀れんこんとぶくらぎの甘酢からめ  わかめご飯 豚汁	18日 洋風炒り卵  りんごジャム ミルク食パン コーンチャウダー	19日 わかめと蒸し鶏のサラダ  ヨーグルト しらすぼしチャーハン 中華スープ	20日 豚肉と青菜の炒めもの  みかん ごはん 源助大根のそぼろあんかけ
23日 勤労感謝の日 	24日 「わしょくのひ」こんだて ひじきの炒り煮  さわらの西京焼き ゆかりご飯 せんべい汁	25日 キーマカレー  ナン バターロール 野菜たっぷりスープ	26日 ごま酢和え  かき揚げ ごはん おでん	27日 ハムサラダ  チーズ ミルクロール ポークシチュー
30日 おひだし  出し巻き卵 ごはん カレーうどん	今月の目標 <ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを守りつつ、給食を楽しもう ・栄養のバランスを考えて食べよう 			