

11月給食だより

富山県立南砺平高等学校

* 都合により献立内容が変更になることがあります。

* 栄養価の基準は高校生男子を対象にしています。(エネルギー 900Kcal、たんぱく質 30.0g)

日	曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
2	火	ごはん 若鶏のレモン焼き ポテトサラダ 磯和え 春雨スープ ジョア	890	31.5
4	木	ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ 小松菜のナムル かぼちゃサラダ 麩のみそ汁 牛乳	911	33.3
5	金	焼きそば 揚げ餃子 牛乳 果物	795	36.5
8	月	ごはん 魚のアーモンドフライ チーズポテト マスタード和え 青梗菜のクリームスープ	954	36.2
9	火	ごはん 肉野菜炒め 青菜のごま和え さつまいものフライ なめこのみそ汁 ジョア	879	33.7
10	水	ごはん 秋刀魚の生姜煮 小松菜の炒煮 酢の物 豚汁 ヨーグルト	918	36.8
11	木	ごはん 鶏肉の唐揚げねぎだれかけ ごま和え 切り漬け 麩のみそ汁 牛乳	954	35.7
12	金	親子丼 おひたし 白菜のみそ汁 牛乳	835	32.0
15	月	ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツの梅かつお和え すり身汁 ヨーグルト	916	35.9
16	火	きのこごはん ちくわの2色揚げ 海苔酢和え けんちん汁 牛乳	846	32.6
17	水	ごはん 鯖の塩焼き おからの炒り煮 ごま和え じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	882	37.9
18	木	ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜のナムル きくらげの酢物 わかめスープ 牛乳	985	28.6
19	金	鮭のクリームスパゲティ フルーツポンチ	930	32.2
22	月	ごはん 豆腐のミートソースがけ ツナ和え 小松菜の中華スープ ヨーグルト	933	31.6
24	水	ごはん 鮭のチーズ焼き さつまいもとりんごの重ね煮 海藻サラダ トマトスープ 牛乳	935	38.9
25	木	ごはん 鶏肉とレバーのケチャップがらめ 小松菜のおひたし 根菜汁 ジョア	871	33.6
26	金	きのこカレーライス 大根サラダ 牛乳	929	33.7

「和食」を見直そう!

「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ていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、日本や地域の伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わ

学校給食での取り組み

地域の食材をたくさん使う

「和食」に親んでもらう

学校給食で使用している食材は主に国産の物です。また、旬の食材や地場産物など地域の食材を積極的に取り入れています。

「和食」には、先人の知恵の工夫が詰まっています。身近にある食材を無駄なく使い、環境や体に優しい料理が数多くあります。

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



いただきます

先生！「いただきます」ってなんですか？

「いただきます」は、自然の恵みや生き物の命をいっしょにいただくことへの感謝の気持ちを表しているんですよ。

心をこめていただきますね！

お米の命を大切に育ててくれたお米に、感謝の気持ちをこめていただきますね！

気持ちをこめてあいさつをしたら、おいしくいただきましょう。

11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。