



# 11月給食だより

鯖江市給食研究部

## 食べ物を大切にしよう



みなさんは、日頃から食べ物を大切にしていますか？  
 2022年度版の「世界の食料安全保障と栄養の現状」によると、世界の8億2000万人の人々が飢餓の影響を受けているそうです。  
 今、世界人口の9.8%の人が飢餓問題に直面しています。わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、活動したり成長したりしています。命をいただくことへ感謝の心を忘れないようにしたいですね。



### 食事のあいさつってどんな意味があるの？



### かかわった人や命への感謝が込められているよ

#### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

#### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがたいという意味です。

### 給食で全国めぐり

#### 岐阜県メニュー11月2日(木)

けいちゃん焼き  
 かきなます  
 とうふのすまし汁

「けいちゃん焼き」とは、岐阜県の下呂市や郡上市で食べられてきた郷土料理です。昔、下呂や郡上の地域では各家庭でニワトリを飼育し卵を得ていました。卵を産まなくなったニワトリをおいしくいただく方法として、けいちゃん焼きが生まれ郷土料理となりました。命に感謝していただきましょうね。

#### 鯖江地場産学校給食の日 11月22日(水)

22日(水)は、鯖江市内の小学校・幼稚園で、福井県や鯖江市でとれた地場産食材をたくさん使った一斉給食を実施します。地元でとれる食べものを知り、五感をつかってよく味わってくださいね!

～メニュー～

- ★菜花米ごはん
- ★からあげやまうに風味
- ★まなべ汁
- ★小松菜のちかもんあえ

鯖江市学校給食感謝週間  
 11月20日(月)～24日(金)



# \*こんだてひょう\*

令和5年 11月

鯖江市惜陰小学校

月	火	水	木	金
<b>【11月のめあて】</b> 感謝のきもちをもってたべよう 今月は給食感謝月間です 		<b>1</b>  チーズパン やさいコロッケ 小松菜いり大豆あえ ちゅうかたまごスープ りんごヨーグルト 小松菜に和えてある大豆は ナッツのような味わいです	<b>2</b>  ごはん けいちゃん焼き 柿なます 豆腐のすまし汁 給食で全国めぐり ぎふ県	<b>3</b> 文化の日 
		エ 692 炭 93 タ 28.3 脂 26.8 塩 4.0	エ 586 炭 90 タ 23.4 脂 16.8 塩 1.8	エ 0 炭 0 タ 0.0 脂 0.0 塩 0.0
<b>6</b>  まいたけごはん 肉だんご 白菜とコーンのサラダ 麦とろめん汁 福井県産の大麦を使った めんです	<b>7</b>  ごはん ふるさとカレー 柿入りフルーツヨーグルト 	<b>8</b>  レッサーパン オムレツ  パインサラダ 打ち豆とブロッコリーのシチュー	<b>9</b>  牛丼 こまつなのおひたしゆず風味 越前わかめのみそ汁 かみかみプルーン	<b>10</b>  ごはん 九頭竜まいたけコロッケ うららのサラダ 福井めぐみ汁 うららドレッシングは福井農林高 校とコラボしています
エ 550 炭 87 タ 20.4 脂 15.1 塩 3.2	エ 679 炭 116 タ 25.4 脂 16.8 塩 1.6	エ 689 炭 92 タ 31.9 脂 27.0 塩 2.9	エ 606 炭 92 タ 24.1 脂 18.0 塩 2.8	エ 569 炭 92 タ 17.8 脂 16.3 塩 2.2
<b>13</b>  里いもごはん がんもどきのふくめ煮 かぶとキャベツの酢づけ とり肉とこん菜のみそ汁 季節のたべもの：里いも	<b>14</b>  ごはん あげ春巻き つまみ菜のゆずあえ 打ち豆と大根の煮物 ジョア 季節のくだもの：ゆず	<b>15</b>  減量コッペパン 五目やきそば とりだんごスープ みかん パンに焼きそばをはさんで食 べてもいいね！	<b>16</b>  ごはん こうやどうフライ 糸かんでん入りすのもの 信州きのこ汁 のざわなづけ 給食で全国めぐり 長野県	<b>17</b>  ごはん 五目厚焼きたまご 小松菜のおひたし じゃがいもそぼろ煮 厚焼き玉子の中に、たけのこ にんじん・もずく入り
エ 579 炭 82 タ 23.6 脂 19.1 塩 3.3	エ 643 炭 108 タ 23.4 脂 14.7 塩 2.9	エ 593 炭 86 タ 27.1 脂 19.6 塩 3.6	エ 740 炭 90 タ 35.9 脂 27.4 塩 2.8	エ 631 炭 98 タ 26.6 脂 18.1 塩 1.9
<b>20</b>  丸麦ごはん ししゃものいそべ天 里いものごまころ まるごと大根みそ汁 丸ごと左玄給食	<b>21</b>  わかめごはん 厚揚げの含め煮 きんぴらごぼう 呉汁 報恩講料理	<b>22</b>  菜花米ごはん からあげ山うに風味 小松菜のちかもんあえ まなべ汁 鯖江市一斉地場産給食	<b>23</b> 	<b>24</b>  ごはん ぶどう豆 とり白菜なべ 小松菜と春ぎくのごまあえ ジョア(マスカット味) ぶどう豆は、歯ごたえよく甘 からく煮たお豆です
エ 688 炭 98 タ 25.0 脂 23.9 塩 2.4	エ 598 炭 88 タ 26.0 脂 18.2 塩 3.2	エ 757 炭 95 タ 29.9 脂 30.7 塩 3.2	エ 0 炭 0 タ 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 556 炭 89 タ 28.3 脂 11.7 塩 2.2
<b>27</b>  ごはん 関東おでん ブロッコリールビーサラダ プリン おでんには「ちくわぶ」と いう具が入っています	<b>28</b>  ごはん 切りぼし大根のふくめ煮 いかとわかめのすのもの ミニトマト 歯っぴー給食 カシウム強化：380mg	<b>29</b>  キャロットパン <small>ぶた肉とチンゲンサイのパーベキューソース炒め</small> しめじとやさいのスープ みかん キャロットパンは、生地にニンジン をねりこんで焼いたパンです	<b>30</b>  ごはん 県産プリミンチフライ 一食ソース 大根のサラダ SDGs給食(小さいなどの理由で 捨てられてしまう魚を加工しました)	«菜花米とは» 品種はコシヒカリ です。菜の花が咲い た後、花をすきこん で耕し、花を肥料に して育てたお米です。 
エ 674 炭 117 タ 22.8 脂 15.6 塩 2.9	エ 583 炭 100 タ 22.1 脂 13.4 塩 2.2	エ 602 炭 83 タ 27.8 脂 22.0 塩 2.9	エ 619 炭 92 タ 22.5 脂 19.5 塩 2.4	