

給食だより

令和4年10月31日
中央中学校
保健部

いただきます ごちそうさま

食事のときのあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」とは、命ある食べものをいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。食べものに恵まれ元気で毎日を過ごせることや、いろいろな人のお世話になっていることに感謝しましょう。

食べものは 命のバトン



いただきます

ごちそうさまでした

みなさんは、食べものの命を「食べる」ことによって、命を受けついでいます。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していかなければなりません。受けついで命を大切にすることも、感謝の気持ちをあらわす方法のひとつです。



もう一回

食べる努力をしてみよう



「少しだけ」のはずなのに…

あなたが残した給食。

全校分になると！

食べものや、料理にこめられた思いを、むだに はいけませんね・・・

知っていますか？日本の食べる力

日本は多くの食べものを輸入しています。日本の食料自給率は約40％です。

今回のコロナのように何か世界的に異常事態などが起こると、輸入ができなくなる可能性もあり、私たちの食生活は成り立たなくなってしまう。日頃から、身近な地域で作られているものに関心を持ち、「食」について考える機会がもてるとよいですね。

日本の自給率は

約40%



越前ガニ



福井県といえば「越前ガニ」。その魚は毎年11月6日、午前0時に解禁になります。越前ガニはズワイガニの雄で、福井県でとれるズワイガニを越前ガニとよんでいます。越前ガニには、福井で水揚げされたことを証明する黄色いプラスチックのタグがついています。ズワイガニを英語に訳すと「snow crab(雪国のカニ)」や、「queen crab(カニの女王)」になるそうです。味がとても良いので世界でも「カニの女王」とよばれ親しまれています。

11月献立



さばえ 食育

中央中学校

スクールランチ

月	火	水	木	金
	1 歯っぴー献立	2	3	4 福井産推進補助制度
<地場産食材> もやし・えのきたけ 大根・小松菜・白菜 かぶ・昇竜まいたけ 打ち豆・さわら チキンカツ・きなこ お米ムース	☆ コンソメスープ ★ ハンバーグトマトソース フライドポテト 北海道カップグラタン 大根の炒り煮 ひじきサラダ	☆ 味噌汁（白菜・さつま揚げ） ★ 鯖の塩焼き さつま芋の天ぷら ビーフンの五目炒め がんも煮のきのこあんかけ オレンジ	文化の日 ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ 青 → しらす オレンジ → エビ	☆ 打ち豆入りポタージュスープ ★ 県産さわらフライ カリフラワーサラダ コンニャクとちくわの炒り煮 法連草と切干大根の和え物 水ようかん
	E 382kcal P 13.4g 食塩 3.6g F 20.6g	E 403kcal P 26.4g 食塩 3.5g F 20.4g		E 439kcal P 20.0g 食塩 3.5g F 19.3g
7	8 アイアン献立	9	10	11
☆ ミネストローネ ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティ ピーズサラダ パイン缶詰	☆ 豚汁 ★ アジの南部焼き 揚げ出し豆腐のおろしあんかけ ひじきとレンコンの炒り煮 小松菜の白ゴマ和え	☆ ワンタンスープ ★ 鶏肉の磯部揚げ 大野里芋と角天の煮物 ブロッコリーサラダ 大豆とエビのチリソース炒め お米のムース	☆ 玉子の中華スープ ★ ホイコーロー クリーミーコンコロッケ 切干大根とじゃが芋の旨煮 フルーツ杏仁	☆ チキンカレー ★ プレーンオムレツ コールスローハムサラダ 福神漬け バナナ
E 400kcal P 16.0g 食塩 2.8g F 21.9g	E 330kcal P 24.8g 食塩 2.9g F 18.3g	E 473kcal P 22.3g 食塩 2.6g F 24.6g	E 388kcal P 13.6g 食塩 2.2g F 22.7g	E 388kcal P 12.6g 食塩 2.7g F 19.4g
14	15	16	17	18
☆ ワカメスープ ★ チーズはんぺんフライ ソース焼きそば チンゲン菜のナムル 枝豆がんも煮	☆ コーンスープ ★ 鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーソテー 野菜たっぷりトマト煮 ごぼうとひじきのサラダ みかん	☆ おでん風煮 ★ 白身魚のフリッター もやしとひき肉のカレーソテー キャベツのゴマドレサラダ 法連草のり和え	☆ かき玉にゆめん汁 ★ 手作りかき揚げ かにカマの天ぷら そうめん・焼きかまぼこ 金平ごぼう 小松菜のかつお和え	☆ クリームシチュー ★ 照り焼きハンバーグ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーしらすゴマ和え フルーツカクテル
E 318kcal P 12.1g 食塩 2.7g F 17.7g	E 373kcal P 17.8g 食塩 2.8g F 21.4g	E 316kcal P 21.0g 食塩 2.7g F 16.5g	E 316kcal P 14.2g 食塩 2.6g F 11.6g	E 387kcal P 17.1g 食塩 3.3g F 16.6g
21	22	23	24	25 地場産給食の日
☆ 味噌汁（麩・玉ねぎ） ★ ハムカツ 豚肉と茎ワカメの金平 手作りうの花 大根のゆかり和え	☆ 豆腐の中華スープ ★ 酢鶏 大豆とレンコンのゴマ炒め チャブチエ風炒め 黄桃缶詰	勤労感謝の日 1.2年生は給食ありません	☆ 根菜のすまし汁 ★ 鯖の味噌煮 白ねぎの煮物 マカロニミートソース炒め 大学いも風 法連草の煮浸し	☆ 昇竜舞茸入り打ち豆の味噌汁 ★ 県産ソースチキンカツ 厚揚げと大根の煮物 もやしの彩り和え 小松菜ソテー 鯖江市産きなこクリーム大福
E 360kcal P 15.4g 食塩 2.6g F 15.9g	E 422kcal P 16.3g 食塩 3.0g F 19.6g		E 365kcal P 23.4g 食塩 3.0g F 18.0g	E 398kcal P 19.1g 食塩 3.7g F 20.0g
28	29	30 全国各地料理		
☆ 味噌汁（なめこ・豆腐） ★ ほっけの照り焼き ポテトサラダ 1 食用マヨネーズ さつま揚げの金平 揚げシュウマイ	☆ 塩ラーメンスープ ★ 揚げギョウザ ラーメン・なると・コーン 麻婆大根炒め チンゲン菜の煮浸し	☆ 信州きのこ汁 ★ 鶏肉の山賊焼き フライドポテト 高野豆腐の玉子とし 寒天入りサラダ りんご （長野県の郷土料理）	今月は 長野県の 郷土料理を 食べてみよう！	<11月の平均栄養価> エネルギー 375kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.9g 食塩 2.9g
E 365kcal P 18.2g 食塩 3.0g F 20.0g	E 350kcal P 12.6g 食塩 3.8g F 14.1g	E 322kcal P 18.7g 食塩 2.7g F 19.5g		
☆☆は保温のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質				

