

# 11月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に付けよう

富山県立しらとり支援学校

令和3年11月

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
豆パン 牛乳 ポロニアステーキ 大根サラダ ねぎとかぶのコンソメ煮  エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 320 mg	ご飯 牛乳 サクラマスの塩焼き にらともやしのカレー炒め みそ汁 みかん  エネルギー 721 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 324 mg		揚げパン 牛乳 オムレツ 茎わかめサラダ キャベツスープ  エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.1 g カルシウム 341 mg	ご飯 牛乳 南瓜フライ れんこん和え みそ汁  エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.2 g カルシウム 231 mg
8日	9日	10日	11日	12日
食パン 牛乳 卵のベーコン巻き ひじき和え ポトフ ミニトマト、スライスチーズ  エネルギー 750 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 483.0 mg	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 野菜シューマイ ごま和え みかん  エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 444.0 mg	セサミパン 牛乳 鶏肉のケチャップからめ きのこサラダ 白菜と豆のスープ  エネルギー 662 kcal たんぱく質 31.1 g カルシウム 329.0 mg	ご飯 牛乳 おでん 小魚入りフライビーンズ おひたし りんご  エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.8 g カルシウム 543.0 mg	ご飯 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ ごま和え みそ汁 バナナ  エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 398.0 mg
15日	16日	17日	18日	19日
米粉食パン 牛乳 コーングラタン 五色サラダ 肉団子のトマト煮  エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 343.0 mg	ご飯 牛乳 白菜鍋 ごま味噌和え 納豆 みかん  エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 448.0 mg	カレーライス 牛乳 海藻サラダ キウイフルーツ  エネルギー 728 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 314.0 mg	ご飯 牛乳 さんまのオレンジ煮 芋サラダ みそ汁  エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 462.0 mg	ご飯 牛乳 照り焼きチキン きのこスープ 南瓜サラダ 柿  エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 298.0 mg
22日	23日	24日	25日	26日
食パン 牛乳 ソフト麺肉みそソース ひじきのナムル みかん  エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 390.0 mg		食パン 牛乳 マーガリン コロッケ グリーンサラダ ミニパイ、ペンネのクリーム煮  エネルギー 910 kcal たんぱく質 27.3 g カルシウム 371.0 mg	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ねぎ焼き はりはり和え りんご  エネルギー 966 kcal たんぱく質 40.8 g カルシウム 535.0 mg	ご飯 牛乳 卵とじ 白エビのかき揚げ ごま酢和え  エネルギー 787 kcal たんぱく質 33.1 g カルシウム 490.0 mg
29日	30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                         下の数値は献立の栄養価を表しています。                          小1～小3年はこの値の70%、                          小4～小6年は80%になります。                     </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                         ○物資の都合により、                          献立の一部が変更になることがあります。                     </div>
レーズンパン 牛乳 鶏肉のりんごソース 小松菜サラダ 白いんげん豆スープ  エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 381.0 mg	ご飯 牛乳 のり佃煮 ふくらぎ西京みそ焼き アーモンド和え すまし汁  エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.7 g カルシウム 356.0 mg			

# 11月給食だまり



わ しょく み なお

## 「和食」を見直そう!



富山県立しらとり支援学校

11月24日



(一社) 和食文化国民会議・制定

「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るなど、子どもたちに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



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 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



## 11/8 いい歯の日!



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂あわせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。柔らかいものばかりでなく、噛み応えのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

