

給食たより

京ヶ瀬小学校 11月

秋も深まり、山の木々も色づいてきました。この時期は朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。1日3食しっかりと食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

11月の給食のめあて

好ききらいなく食べよう

食品には、いろいろな栄養が含まれています。食品によって含まれる栄養素は違います。そのため、好ききらいせず、いろいろな物を食べてほしいと思います。まずは一口食べてみましょう。



和食の基本 一汁三菜

ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」。その献立の基本は、ごはんを中心にして汁物、おかず3品（主菜+副菜2品）がそろった「一汁三菜」です。主食、主菜、副菜をそろえる食べ方は、栄養バランスを整える意味で、とても理にかなっています。

阿賀野市では、和食の日にちなんで、市内統一献立を実施します。地域でとれる旬の地場産物を使った、季節を感じるメニューです。「和食」の良さを再確認し、味わいましょう。

副菜

野菜やいも、きのこなどを使ったおかずで、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維が多く、体の調子を整えます。

11/24

和食の日

主菜

魚、肉、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質が多く、おもに骨や筋肉など体をつくるもとになります。

主食(ごはん)

和食の基本となるごはんは、炭水化物が多く、おもに体を動かすエネルギーのもとになります。どんなおかずとも相性良く食べられるのが特徴です。

汁物

野菜や大豆製品、海そうなど、幅広い食品を具にでき、水分だけでなく、いろいろな栄養がとれます。心も体も温めます。



月	火	水	木	金
2日 小松菜の中華炒め とり肉のねぎ塩焼き ごはん いもち汁	3日 文化の日 ぶんかの日 ごはん わかめごはん 白菜みそ鍋	4日 おひたし かぼちゃと豆のコロッケ ごはん わかめごはん 白菜みそ鍋	5日 フルーツサラダ チキンカレー ピラフ クラムチャウダー	6日 たくあん あえ 鯖のごま揚げ ごはん 三滝汁 かみかみこんだて
9日 大根サラダ 秋刀魚のかんろ煮 ごはん ごまみそ汁	10日 春雨サラダ そぼろ丼 五目中華スープ	11日 ごま酢あえ 鱈のもみじ焼き ごはん 和風ポトフ	12日 磯あえ とり肉の薬味ソース ごはん 沢煮わん おいしく減塩こんだて	13日 フレンチサラダ りんごのムース ソフトめん ミートソースがケティ お誕生日こんだて
16日 梅おかあえ ぶた肉のしぐれ煮 ごはん 重いものみそ汁	17日 グリーンサラダ えびカツバーガー えびカツ ミストロネ	18日 しょうゆフレンチ みかん みートボールカレー	19日 のりナツあえ 鱈のてり焼き ごはん かぼちゃのみそ汁	20日 切り干しきんぴら サラダ 包み焼き さつまいもごはん かきたま汁
23日 勤労感謝の日 きんろうかんしゃの日 ごはん マーボー厚揚げ	24日 昆布あえ ピーマンメンチ ごはん マーボー厚揚げ	25日 ごまあえ 銀鮭の塩焼 古代米 のっぺい汁 和食の日こんだて	26日 ビーンズサラダ ポテト豆乳グラタン 米粉アップルパン 白菜のコンソメ煮	27日 大学いも じゃこサラダ 和風うどん
30日 ひじきの中華サラダ かれのチリソース ごはん 塩五目汁	11月は健康と食文化をテーマに、阿賀野市のすべての学校で3つの統一給食を実施します。 * 6日(金)…かみかみこんだて(11/8はいい歯の日) * 12日(木)…おいしく減塩こんだて(毎月17日は減塩の日) * 25日(水)…和食の日こんだて(11/24は和食の日) 統一給食のレシピは後日、『クックパッド阿賀野市公式キッチン』に掲載します!			