

11月給食だより

京ヶ瀬中学校



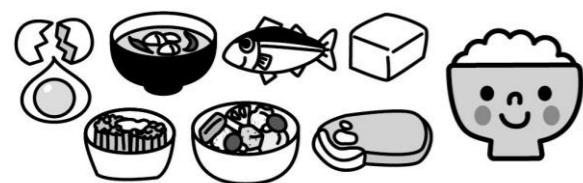
11月は給食のお米が新米に変わる月です。今年の夏はとても暑かったため、新潟のお米の評価は少し下がってしまいましたが、味はいつもどおりおいしいのだそうです。新潟のお米をたくさん食べて、農家の方々に応援しましょう。また、11月24日は「和食の日」です。お米を炊いたごはんを中心とした栄養バランスの良い和食の良さを、あらためて見直してほしいと願っています。

11月の給食のめあて

多くの食品をバランスよくとることができる。

「栄養バランスのよい食事」と聞くと、なんだかハードルが高そうな気がしますが、難しく考えなくても大丈夫です。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを心がけると、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがよくなります。食べものはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるので、なるべくいろいろなものを食べることで栄養の偏りを防ぐことができます。



私たちはお米を主食としているので、いろいろな味付けの料理や食べものと組み合わせやすいです。和食はもちろんのこと、洋食や中華料理、韓国料理にも合いますよね。いろいろな料理や食べものと合わせやすいからこそ、栄養のバランスをととのえやすいのです。

そして、11月24日は「和食の日」です。「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たことをきっかけに、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日として制定されました。お米を主食とした和食を、若い皆さんにも受け継いでほしいです。



キラッと新潟米☆地場もん給食

新潟県では11月は「米飯給食、地場産給食推進月間」です。そこで、おいしいお米と県内産の野菜を使ったみそ汁を取り入れた「キラッと新潟米☆地場もん給食」が県内各地で11月の給食に



登場します。阿賀野市の「キラッと新潟米☆地場もん給食」は、おいしいお米を味わえる献立となるよう、市内の栄養教職員で統一メニューを考えました。そしてJA新潟かがやき様のご協力により、地場産物の野菜を提供していただきます。

月	火	水	木	金	
		1日	2日	3日	
	キラッと新潟米☆地場もん給食 京ヶ瀬中では24日に実施します。 ごはんのみそ汁だけでなく、ピーマンメンチにも阿賀野市でとれたピーマンと玉ねぎを使います。ごはんには合う味付けですよ。		かきあえ なます とうふハンバーグのおろしソースかけ	まめまめ サラダ えびとチキンのピラフ ポトフ	文化の日 ぶんかひ
6日	7日	8日	9日	10日	
ごもく きんぴら ますのコーンマヨ 焼き ごはん 白菜のみそ汁	オレンジゼリー ブロッコリーとチキンのサラダ ごはん きなこ揚げパン ミートボールのシチュー	じゃこ サラダ かみかみ そばろ みそかきたま汁	みかん だいこん大根のツナサラダ ごはん ポークカレーライス	ごはん ごもくうどん汁 こんぶ和え さつまいもコロケ	
13日	14日	15日	16日	17日	
テストのため給食なし ごはん	おかか 和え ごはん さつまい	花野菜のソテー ごはん コーンライス トマトチャウダー	ほうれん草オムレツ ごはん マーボー厚揚げ ごはん	阿賀野市減塩こんだて ごはん さつまいものごま和え さけのたつた揚げ きのこの具だくさん汁	
20日	21日	22日	23日	24日	
だいこん大根のピリからサラダ ごはん	りんご ごまつなとポテトのサラダ ごはん ハヤシライス	マヨたく 和え ごはん	さばの カレー焼き ごはん 沢煮わん	キラッと新潟米☆地場もん給食 ごはん チーズ入りきりざい みそけんちん汁	
27日	28日	29日	30日		
もやしのごま酢あえ ごはん	フルーツのヨーグルトあえ ごはん ソース フルーツのヨーグルトあえ フルーツのヨーグルトあえ ごはん	さつまいも サラダ ごはん	しょうゆ フレンチ ごはん	ごもくたまご焼き ごはん じゃがいものそばろ煮	
				家でよくかんで食べよう!	