

25	月	ぶどうゼリー じゃがいものソテー ホイコーロー丼 ごはん ホイコーロー	ホイコーロー丼 (ごはん) じゃがいものソテー ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	ピーマン にんじん しょうが 長ねぎ キャベツ ホールコーン ぶどうゼリー	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) 米油	806	29.0	28.0	2.5	ぶどうは秋が旬の果物です。「朝の果物は金」と呼ばれています。朝ごはんはんに果物をちよい足してみましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	火	いちごジャム ほうれん草ソテー チキンナゲット(3個) 食パン コンシチュー	食パン (いちごジャム) チキンナゲット ほうれん草ソテー コンシチュー 牛乳	チキンナゲット ベーコン 牛乳	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	食パン いちごジャム (個袋) じゃがいも 小麦粉 米油 サラダ油 (米油) バター	854	31.7	35.8	4.2	11月も今週までです。冬も本番になります。なんでも食べて元気に過ごしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	水	大学芋 味噌ラーメン ラーメン スープ	味噌ラーメン (麺) (スープ) 大学芋 牛乳	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん にはら ほうれん草 しょうが にんにく 緑豆 やし ホールコーン 長ねぎ きくらげ	ラーメン さつまいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 黒ごま	796	30.0	22.8	2.6	大学芋は昭和の初めに東京の本郷にある洋食屋がはじめ、大学生の間で人気となり、この名前になりました。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
28	木	野菜のごま炒め 鶏肉のねぎ塩焼き(2個) ごはん あんかけ汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜のごま炒め あんかけ汁 牛乳	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	ごねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ レモン汁 キャベツ えのきたけ	米 片栗粉 冷凍うどん こんにやく サラダ油 (米油) ごま油 ごま	731	37.6	28.7	2.5	空気が乾燥してきます。野菜をしっかり食べてお肌を守りましょう。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
29	金	ささみとキャベツの昆布和え 鮭のマヨパン粉焼き(1個) ごはん さつまいもの味噌汁	ごはん 鮭のマヨパン粉焼き ささみとキャベツの昆布和え さつまいもの味噌汁 牛乳	生さけ 鶏ささみ 油揚げ 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 長ねぎ	米 パン粉 さつまいも マヨネーズ ごま油	832	37.3	33.6	3.0	鮭は秋ごろに日本の川へ戻ってきて産卵をします。秋にとれる鮭を「秋鮭」や「秋味」といいます。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

令和6年度

※都合により、食材や産地、献立が変更になる場合があります。

給食だより 11月号

11月は“霜月”です。やっと秋になったなと思っていたら、あっという間に寒い冬がやってきます。風邪をひかないように規則正しい生活とバランスの取れた食事で元気に過ごしましょう。

●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)



11月23日は…

勤労感謝の日です。

わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、私たちは食事をすることができています。



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

11月3日は文化の日
日本の文化を見つめなおそう★

11月の行事食

★和食の日(24日)★

11月24日(日)は「和食の日」です。和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。無形文化遺産には日本では他に「歌舞伎」や「能楽」などがあります。和食が登録された理由は『自然の尊重』という日本人の精神を体現した、食に関する社会的慣習を評価され、継承する必要があると認められたためです。日本人の平均寿命が長い理由の一つとして和食(日本型食生活)がいわれています。これを機に和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。和食は「一汁三菜」が基本です。つまりごはんに出汁を使った汁物と主菜1品(魚や肉などのメイン料理)と副菜2品(野菜や海藻をつかったおかず)の組み合わせを基本としています。「まごはやさしい」というキーワードを聞いたことがあるでしょうか? 「**ま**(豆) **ご**(ごま) **は**(わかめなどの海藻) **や**(野菜) **さ**(魚) **し**(しいたけなどのきのこ) **い**(芋)」です。これを組み合わせることで自然と栄養バランスがとれるようになります。しかし、近年では「和食離れ」がいわれており、中学校の給食でも煮物(肉じゃがや野菜の煮物など)や炒り煮(切干大根やひじきなど)の和食は残量が多い傾向にあります。忙しい毎日の中で子どもが苦手な副菜を作るのは大変な時もあると思います。外食やお惣菜を買って帰る(中食)時などに家では作らない時に和食の献立を選ぶなどして子どもたちに“和食の良さ”をご家庭でも伝えていただけたら幸いです。給食では先駆けて20日(水)を和食にしました。

★ふるさと秦野食育DAY★

今年も... 青パパイアを提供します!



病害虫や鳥獣被害に強いとされる青パパイアは秦野での農業を支える新たな食材として栽培されています。秦野市の給食では令和4年度から登場しています。鹿児島県や沖縄県では給食にもしばしば登場するようです。始めて食べる人もいます。食物アレルギー等心配な場合は無理のない範囲で食べてくださいね。

想い

～はだのっ子キッチンより～

すっかり季節は秋。あっという間に寒さが到来します。金木犀の香りに幸せを感じるとともに、一週間ほどで香りが消えてしまうことにさみしさも感じます。毎朝、バスに乗って出勤しています。必ず、運転手さんに感謝の気持ちを伝えるようにしていますが、実は自分の気持ちの切り替えになっているのだと最近気が付きました。もちろん感謝の気持ちもありますが、自分のために挨拶を大切にしようと思います。日本には「礼を尽くす」という言葉もあります。挨拶は相手への礼節につながります。まずは「いただきます」「ごちそうさまでした」を心から。。。

保護者の方へ

11月分の給食費の引き落としは、**27日(水)**です。

※前日までに**残高の確認**をお願いいたします。

