



給食だより 11月

呉市教育委員会
学校施設課



「食事のあいさつ」

「いただきます」「ごちそうさまでした」を、何気なく言っていませんか？
私たちは、動物や魚だけでなく、お米や野菜などの命もいただいて生きています。
また、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり、食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。
11月23日は勤労感謝の日です。すべてのことに感謝して食べる気持ちを忘れないようにしたいですね。

いただきます

私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。
食べ物へ、そして作ってくれている人たちへの感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつをしましょう。



ごちそうさまでした

「ご馳走」とは、駆け回って一生懸命に集めた材料を使って料理をしてもてなすことからきた言葉です。「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます。」という意味が込められています。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」とあいさつをしましょう。



和食のよさを見直しましょう

普段何気なく食べている「煮物」や「あえ物」、「焼き物」などの和食は、世界から見ると季節感があり、彩りもよく、しかも栄養バランスがとれていて、とても健康的と言われています。11月24日は、「いい日本食(にほんしょく)」の語呂合わせで、「和食の日」です。この機会に和食のよさを見直して、普段の食事に積極的にとり入れていきましょう。

多彩で新鮮な食材と素材 そのものの味を生かす調理

日本は南北に長く、海・山・里の表情豊かな自然が広がり、四季の移り変わりとともに多彩で豊かな食材があります。さらに、素材の味わいを生かす調理技術や調理道具なども発達しています。



栄養バランスのとれた健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、理想的な栄養のバランスがとれていると言われています。また、だしのうま味を生かした料理は食材の持ち味を引き出し、うす味でおいしく味わうことができます。



和食の4つの特徴

自然の美しさを表現

和食は、自然の美しさや四季の移ろいを表現することを大切にしています。また、料理だけでなく、その季節にあった調度品や食器を用いて、季節感を楽しみながら味わう食事となっています。



年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。そして、自然の恵みである食べ物をみんなで分け合っただけでなく、一緒に食べることで、家族や地域の絆を深めてきました。



令和3年11月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
1 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 粉ふき芋 ポイルブロッコリー ポロニアスパゲティー インゲンおかかからめ エネルギー 805 kcal	2 ごはん、牛乳 さわらの天ぷら キャベツソテー 豆腐&なすの揚げ出し 小松菜のじゃこ炒め 小袋天つゆ 豆腐となすに天つゆをかけて食べてね。 エネルギー 808 kcal	3 文化の日 エネルギー 833 kcal	4 ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ インゲンソテー 白菜とツナのナムル風サラダ ひじきの炒め煮 エネルギー 881 kcal	5 ごはん、牛乳 さけの塩焼き がんも・大根煮 三色丼の具 (そぼろ、炒り卵、グリーンピース) りんごわかめスープ ごはんに三色丼の具をのせて食べてね。 エネルギー 837 kcal
8 わかめごはん、牛乳 ヒレカツ キャベツソテー ほうれん草とツナの卵炒め ハニレモ煮 エネルギー 818 kcal	9 ごはん、牛乳 油淋魚 ポイルブロッコリー 春雨の五目炒め ポークビーンズ エネルギー 782 kcal	10 食パン、牛乳 タンドリーチキン フライドポテト 大根サラダ みかん缶 マカロニスープ 小袋いちごジャム エネルギー 833 kcal	11 ごはん、牛乳 いわしのかば焼き もやしのソテー 塩焼きそば インゲンごま和え エネルギー 772 kcal	12 ごはん、牛乳 コロッケ キャベツ炒め ポイルブロッコリー 肉団子の酢豚風 わかめとカニカマの青じそ風 エネルギー 812 kcal
15 ごはん、牛乳 ハッシュドポーク フライドポテト 切り昆布煮 コールスローサラダ ごはんにはハッシュドポークをのせて食べてね！ エネルギー 844 kcal	16 ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ ブロッコリー おかかからめ 呉の肉じゃが もやしのゆかり和え 豚汁 郷土食：広島県 エネルギー 768 kcal	17 全員給食中止	18 ごはん、牛乳 甘辛チキンレモン 二色ソテー 糸こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜のごま和え エネルギー 851 kcal	19 麦ごはん、牛乳 カレー タラのフライ キャベツソテー ツナサラダ パイン缶 エネルギー 868 kcal
22 ごはん、牛乳 メンチカツ きのこマカロニ チリコンカン よろこびキャベツ エネルギー 848 kcal	23 勤労感謝の日 エネルギー 848 kcal	24 全員給食中止	25 全員給食中止	26 全員給食中止
29 ごはん、牛乳 あじの中華あんかけ ポイルブロッコリー 中華はるさめ 大学いも エネルギー 886 kcal	30 1年生のみ給食中止 ごはん、牛乳 豚の竜田揚げ もやしのソテー わかめサラダ ほうれん草のしらす和え エネルギー 804 kcal	<p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p>		

《マークの説明》

- スプーンがあると食べやすいです
- 汁物がある日です
- 卵料理の日です

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

