

11月 こんだてひょう

まるもりまちがっこうきょうしゅく
丸森町学校給食センター
(小学校)

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
 文化の日 ぶんか ひ	むぎ 麦ごはん ぶたどん 豚丼の具 こまつな 小松菜のごま和え ひきな汁	バターロール パン オムレツ フレンチサラダ きのこシチュー	ごはん いわしの南蛮漬 くき 茎わかめのきんぴら みそけんちん汁	ごはん えびしゅうまい パンバンジーサラダ 豚肉とコーンの中華煮
625 / 26.9 / 19.0 / 2.5	665 / 26.2 / 27.4 / 2.8	617 / 26.0 / 22.5 / 2.2	602 / 26.0 / 16.0 / 2.2	
ごはん なまあ 生揚げと鶏肉の みそ炒め ほうれん草の マヨネーズあえ さわじり 沢煮汁	ごはん ししゃもフライ ぶたにく 豚肉とヤーコンの からいた ぶり辛炒め もやし汁	よこわ 横割り丸パン ハンバーグ シャンピニオンソース キャベツのサラダ マセドアンスープ	ごはん ごもくたまごや 五目玉子焼き れんこんのきんぴら すきやき煮	ごはん ぶた 豚キムチ炒め はるま 春巻き わかめスープ みかん
603 / 26.0 / 22.0 / 2.3	636 / 26.1 / 22.9 / 2.0	604 / 26.3 / 23.5 / 2.5	605 / 26.4 / 19.4 / 2.3	630 / 26.4 / 20.2 / 1.9
ごはん ジャージャン豆腐 チヂミ ほうれん草のナムル	ごはん ドライカレー ヤーコンサラダ わかめ汁	フォカッチャ とり 鶏ささみフライ スパゲティナポリタン やさい 野菜チャウダー	ごはん (ゆうだい21) あじのもみじ焼き こまつな 小松菜のごま炒め ちゃんこ汁	ごはん おやこどん 親子丼の具 ごぼうサラダ なめこ汁
625 / 26.0 / 21.3 / 1.9	638 / 26.2 / 23.8 / 2.5	623 / 27.5 / 22.1 / 3.4	608 / 27.8 / 21.9 / 2.4	600 / 26.6 / 19.5 / 2.4
ふりかえきゅうじつ 振替休日	ごはん ぶたにく 豚肉のごまみそかけ ほうれん草の いそべ 磯辺あえ おくずかけ	げんえん 減塩ソフトパン さけ 鮭メンチカツ ブロッコリーと ポテトのサラダ ごもく 五目うどん	むぎ 麦ごはん セルフピビンバ (にくそぼろ・ナムル) かきたまスープ	ごはん さんまの生姜煮 こまつな 小松菜とコーンの あえもの あぶらふい 油麩入り肉じゃが
	604 / 26.0 / 20.5 / 1.7	601 / 26.0 / 23.4 / 2.6	600 / 27.1 / 19.0 / 1.9	606 / 26.2 / 19.4 / 2.2

11月 平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	616kcal	26.6g	21.4g	396mg	2.9g	2.3g

※ 献立の下の数字は、当日の平均栄養量
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
※ 食材等の変更により、献立を変更する
場合があります。ご了承ください。

お米のおはなし

みなさんのお家では「新米」もう食べましたか？
丸森町の給食には、丸森町のお米を提供しており
ますが、11月20日(木)の給食では・・・
新丸森町ブランド米「ゆうだい21」という
新米を提供していただきましたので、みなさんと味わい
ましょう。大粒でおいしいお米 だそうです。



11月 給食だより



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち

いただきます / ごちそうさまでした

生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米 / **だし** / **発酵調味料**

ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう / 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ / お箸を正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってましょ