~~11月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター

うゅうがっこう (中学校)

月			火			水		木		金	
i i	エネルギー たんば		しいっ脂質	カルシウム	てつ 鉄	ネんぶん 塩分		***************************************		1	
きじゅん りょう		32.1g		450mg	4.0g	2.5g未満		場産	物本型	、 焼きギョ	ーザ
へいきんえいようりょう		31.4g		430mg	4.6g	2,9g	一	ってい	ます!	バンバン	ジーサラダ
十乃不良里			です。なるべく残さず飲みま			8		3 873 873			
(食物アレルギーの場合はあてはまりません。)								<u>-0</u>		ごはん(チンゲンサイ
####################################										·	のスープ
☆ 都合により、献立を変更する場合があります。										757 / 30.8	3 / 23.7 / 1.9
4	4		5			6		7		8	
(文化	(文化の日)		ししゃもフライ		=	コーンポテト		鶏肉とブロッコリーの		あぶらふどん 油麩丼の具	
ありかえきゅうじつ 振替休日		υ	ひじきの炒り煮			コールスロー		うま煮 カレーロール		小松葉とコーンの	
\$		∅ Ø				光粉フォ		7,0-0-70		あえもの	
			ごはん (もやし洋)			カッチャ ハヤシ シチュー		ごはん (ワンタン)スープ		ごはん (ひきな汁)	
		750	753 / 30.1 / 22.9 / 2.7		2.7 76			757 / 32.0 / 22.8 / 1.9		755 / 32.7 / 20.4 / 3.0	
11 なまあ とりに<			12			13		14		15	
生揚げと鶏肉のみを炒め			かつおカツ		オ	オムレツ		ぶたさん。 豚丼の 具		バンサンスー	
めて炒め き ほうれん草の			きょにく 魚肉ソーセージと やさい いた もの		±8	ホワイトソース 豆まめサラダ		小松菜のごまずあえ		りんご	
マヨネーズあえ		え	野菜の炒め物			ミルクパン					
ごはん (対別が)		4 2	ごはん (旅洋)			ミネスト		ごはん (わかめの) みそ消		ごはん	マーボ
沢魚碗						ローネ					
10		3.1 815			3.1 81	812 / 31.9 / 32.5 / 3.3		759 / 34.4 / 21.3 / 3.0		787 / 32.7 / 24.0 / 2.8	
18 **** *** *** *** *** *** *** *** ***			19		,	20 ハンバーグ		∠ /		// た根とわかめの	
			あじフライ ヤーコンとごぼうの			トマトソース		デジプルコギ 。 揚げしゅうまい		サラダ	
がたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物			サラダ			コーンサラダ		揚げしゆうまい		フルーツヨーグルト	
勝内と人様の無物					横横	まこわりまる 横割り丸パン		わかめ			ポーク
ごはん (おくずかけ)		t) [ごはん (なめこ済)		ř)	(点いんげん)		ごはん		ごはん (カレー)	
745 / 31.6 / 18.5 / 3.2			\downarrow		/ "	757 / 32.6 / 27.4 / 3.3				811/302/226/3.1	
745 / 31.6 / 18.5 / 3.2 25		3.2 809	809 / 31.0 / 27.8 / 2.5 26		2.5 75	757 32.6 27.4 3.3 27		26.4 / 23.9 / 26.4 / 2.7		811 / 30.2	2 / 22.6 / 3.1 20
ホイコーロー		ੇ ਰ	こしょっ さんまの塩焼き		7	ささみチーズフライ		肉みそそぼろ		せんだいきんとき 仙台金時さつまいも	
まますにくたんご 甘酢肉団子			おろしたれ			スパゲッティ		ほうれん草の			コロッケ
		\	ヤーコンのきんぴら		ò l	ナポリタン 背割りソフトパン		ごまあえ		和風サラダ	
	五首		/	はくさい		割りソフ /	トバン		[58]		
ごはん	スーフ		ごはん(日来の 、みそ汁) (か (野	葉スープ)	ごはん	どさんこ第	ごはん	すきやき煮
738 / 31.6	32 78 ⁻	781 / 32.6 / 26.8 / 2.4			0/ <u>31.3</u> /	27.3 4.0	775/32.5/22.4/2.6		814/325/245/3.0		



11月給食だより



「いただきます」「ごちそうさま」)に込める「感謝」の気持ち

にほん しょくじ まれ 日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」の しゅうかん あいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、 ・ 頭にのせるという意味があり、 ・ すぶんだから物をもらう際、 ・ 身分の高い人から物をもらう際、 ・ すばないでするを表した動きを表した動きになると言葉です。自然の をない、ないないないです。自然の をなり、これではいいです。 ・ といいでする。 ・ といいでのいでいいでする。 ・ といいでは、 ・ といいでは、 ・ といいでは、 ・ といいでは、 ・ といいでは、 ・ といいでいいでいいでは、 ・ といいでは、 ・ といいでは



「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることではいるといいない。 たいない この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。







給食を通して 地産地消の良さを知ろう!

ちさん ちしょう ちいき せいさん のうりんずいさんぶつ ちいき しょうひ とく かっこうきゅうしょく 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でと じょぎんぶつ かっよう かっよう たいき さんぎょう しょくぶんか りっかい あか ちいき ぬいちゃく はべれた 「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むかんきょうしんべいしょくりょうじゅうりつ かだい とともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。 ち さん ちしょう よ

地産地消の良さとは?



作っている人の顔が わかり、安心感が 得られる



地域内で資金が還元 され、地域経済の 活性化につながる



農業が活性化する ことで農地が保全され、 景観の維持や洪水の 防止につながる



運ぶ距離が短くなり、 エネルギーやCO2排出量 が削減でき、環境に優しい



SDGs (持続可能な 開発目標) の達成に 貢献できる SDGs

