

11月いただきます

(二島中)

かんしゃ きも
感謝の気持ちを
わすれずに

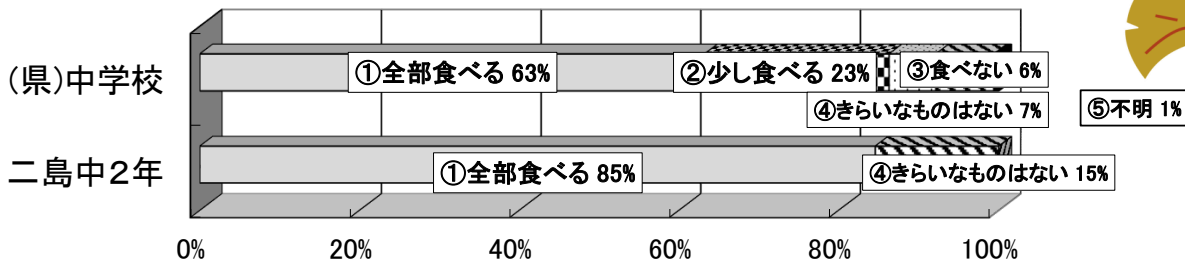
11月の目標

栄養バランスのよい食事をしよう

※牛乳は毎日つきます。

| 献立名 | 材 料 名 | | | | | | 小学校 | 中学校 |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|--|--|---------------------------|---------------------------|
| | おもに体を作るものとなる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | | EKF・(kcal)・たんぱく質 (g) | 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等 |
| | 1群 肉・魚・卵・大豆 | 2群 乳製品・海草・小魚 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・芋・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | | |
| 1 粟めし ちくわのいそべ揚げ かやくうどん 野菜の甘酢和え | ちくわ とりにく あぶらあげ | 牛乳 あおのり | だいこん にんじん ねぎ にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり | こめ こむぎこ うどん さとう さとう | あぶら | 604 23.0 魚類・いも類 | 790 28.7 魚類・いも類 |
| 5 ごはん さばのソース煮 五色和え 秋の吹き寄せ煮 | さば あぶらあげ とりにく さつまあげ | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん いんげん | しょうが だいこん キャベツ れんこん しいたけ ごぼう | こめ さとう さといも さとう | ごま | 629 26.4 小魚・果物 | 782 30.5 小魚・果物 |
| 今日の給食は、「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」の「ま」は豆製品で油揚げ、「ご」は種実類でごま、「わ」は海藻でわかめ、「や」は野菜で大根など、「さ」は魚でさば、「し」はきのこ類でしいたけ、「い」はいも類でさといもです。 | | | | | | | | |
| 6 ごはん 蒸しぎょうざ ひじきの中華和え マーボー大根 | ぎょうざ ぶたミンチ とうふ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな にんじん ねぎ | キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ | こめ さとう でんぷん | ごまあぶら | 584 22.9 乳製品・豆類 | 782 30.5 乳製品・豆類 |
| 7 パン ルパン三世のミートボールスパゲティ レモン風味サラダ オレンジ | ぶたミンチ ミートボール | 牛乳 | にんじん ほうれんそう にんじん | たまねぎ しめじ だいこん キャベツ きゅうり レモン果汁 オレンジ | パン スパゲティ さとう | オリーブオイル | 598 21.8 魚類・いも類 | 768 27.5 魚類・いも類 |
|  <p>「ルパン三世 カリオストロの城」 1979年に製作・公開された「ルパン三世」劇場用映画のシリーズ第2弾で、宮崎駿監督の劇場初監督作品として知られる名作アニメ。盗み出した大金がゴート札と呼ばれる偽札であることに気づいたルパンと次元は、ゴート札の秘密を探るため、カリオストロ公国へやって来た。ふたりが作戦会議をしながらレストランで食べていたミートボールスパゲティを再現します。</p> | | | | | | | | |
| 8 金 | 給食はありません | | | | | | | |
| 11 月 | パン ポークチャップ 豆と野菜のスープ スイートポテト | ぶたにく レッドキドニー いんげんまめ | 牛乳 | にんじん にんじん ほうれんそう | キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし たまねぎ セロリ | パン さつまいも さとう バター なまクリーム | 606 19.3 魚類・きのこ類 | 764 33.2 魚類・きのこ類 |
|  <p>「さつまのおいも」 おいもは土の中で暮らしています。ご飯も食べるし、歯も磨く。トイレにも行くし、お風呂にも入ります。そして、みんなでトレーニングをしています。おいもの畑に子どもたちがいもほりにやってきて・・・ 秋と言えば、さつまいも。今月はさつまいもを使った料理がたくさん出てきます。お楽しみに！</p> | | | | | | | | |
| 12 火 | ごはん あじの塩焼き 生揚げのカレー煮 山頭火なべ | あじ なまあげ ちくわ にくだんご | 牛乳 | にんじん にんじん こまつな ねぎ | たけのこ はくさい ごぼう しめじ | こめ しらたまもち カレールウ | 662 25.3 海藻・いも類 | 849 30.8 海藻・いも類 |
| 13 水 | ごはん そばろごはんの具 のり酢和え けんちん汁 | とりミンチ おから たまご かまぼこ とうふ あぶらあげ | 牛乳 のり | にんじん にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ もやし だいこん ごぼう | こめ さとう さとう さといも | 579 24.3 緑黄色野菜・きのこ類 | 739 29.9 緑黄色野菜・きのこ類 |
| 14 木 | パン 大学いも パンザンスウ わかめスープ | ささみ | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん チンゲンサイ | もやし きゅうり たまねぎ たけのこ | パン さつまいも さとう はるさめ さとう レーズンクリーム あぶら ごま ごまあぶら | 598 16.3 魚・果物 | 749 20.0 魚・果物 |
| 15 金 | ごはん さばの塩焼き てんしょの炒め煮 とり汁 | さば さつまあげ とりにく とうふ あかみそ | 牛乳 | にんじん いんげん にんじん ねぎ | きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ | こめ さとう | 584 25.7 海藻・いも類 | 751 31.8 海藻・いも類 |

給食できらいな食べ物や料理が出たらどうしていますか。



～食生活アンケートの結果より～

今年の4～5月に5年生を対象に食生活アンケートを実施し、その結果を山口県の結果とともに紹介する第2弾！
「給食できらいな食べ物や料理が出たらどうしますか」の問いに対し、二島中2年生は、「食べない」と答えた生徒はいませんでした。実際に給食の残食もありません。食べ物や作ってくださる方への感謝の気持ちが数値からも伝わってきますね。

| 献立名 | 材 料 名 | | | | | | 小学校 | 中学校 |
|--|----------------------|--------------|----------------------------|--|------------------------|----------------|---------------------|-------------|
| | おもに体を作るものになる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーのものになる | | [kcal]・たんぱく質(g) | |
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 家庭でとりたい食品 | |
| | 肉・魚・卵・大豆 | 乳製品・海草・小魚 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・芋・砂糖 | 油脂・種実類 | 行事食・旬の献立等 | |
| 18 月 アップルパン さつまいものグラタン ツナサラダ コンソメスープ | とりにく ツナ ぶたにく | 牛乳 チーズ 牛乳 | ブロッコリー にんじん にんじん ねぎ | ドライアップル たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ | パン さつまいも パンこ さとう | ホワイトルウ あぶら | 594 24.2 | 747 29.6 |
| | | | | | | | 魚類・果物 | |
| 19 火 ごはん いかのてんぷら キャベツの昆布和え どさんこ汁 | いか ぶたにく なまあげ しろみそ | 牛乳 こんぶ | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし | こめ こむぎこ じゃがいも | あぶら バター | 608 20.4 | 775 24.4 |
| | | | | | | | 豆類・きのこ類 北海道の郷土料理 | |
| 20 水 ごはん アーモンド 男子弁当部特製ビビンバ丼 水ぎょうざスープ オレンジ | ぎょうずにく たまご すいぎょうざ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | もやし たまねぎ えのきたけ オレンジ | こめ さとう | アーモンド ごまあぶら | 574 22.9 | 789 29.7 |
| | | | | | | | 海藻・いも類 | |



「男子弁当部 オレらの友情てんこもり弁当」
 クラスのイケメン男子三人が、なぜか「弁当部」を結成！他人に無関心でクールなイケメン、ソラ。お調子者で学校一の俊足、ユウタ。そして、しばしば女子に間違われるカワイイ系男子、タケル。特に仲がいいわけでもなかった三人が、なぜか「男子弁当部」を結成し、自分たちで料理を作り始めた！！それぞれに「自分で弁当を作らなければならない事情」を抱えた三人の、強い思いがぶつかり合いながら、ひとつになっていく。熱い友情がてんこもり！の、笑って泣ける物語。男子弁当部特製ビビンバ丼（本では弁当）は電子レンジだけで作れるようにソラが考えました。本の裏にレシピが載っています。ぜひ作ってみてください！

| | | | | | | | | |
|--|---------------|-----------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------|-------------|-------------|
| 21 木 ごはん 手作りチキンカレー ごぼうサラダ りんご | とりにく ツナ | 牛乳 ひじき | にんじん にんじん | たまねぎ グリンピース りんご ごぼう きゅうり りんご | こめ じゃがいも こむぎこ | バター マヨネーズ ごま | 584 13.3 | 799 18.2 |
| | | | | | | | 魚類・緑黄色野菜 | |
| 22 金 ごはん フルーツ杏仁 白身魚のねぎソース ホイコーロー もずくスープ | ホキ ぶたにく みそ | 牛乳 もずく | ねぎ にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ | しょうが キャベツ たまねぎ たまねぎ もやし | こめ フルーツ杏仁 さとう さとう | ごまあぶら | 538 24.2 | 742 31.5 |
| | | | | | | | 豆品・いも類 | |

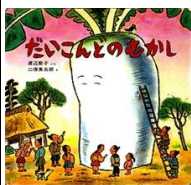
25日から1週間を地産産週間とし、できるだけ山口県で作られた食材を使った献立を取り入れました。地元の食材を地元で消費することを地産地消ともいいます。県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

| | | | | | | | | |
|---|----------------------|------------|---------------------|------------------------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|
| 25 月 パン かいそうサラダ さつまいもの豆乳シチュー みかん | ツナ とりにく だいず とうにゅう | 牛乳 かいそう | にんじん にんじん フロッコリー | きゅうり もやし たまねぎ しいたけ みかん | パン さとう さつまいも | あぶら ホワイトルウ | 613 23.0 | 758 28.3 |
| | | | | | | | 魚類・野菜 | |

26
火
給食はありません

| | | | | | | | | |
|--|---------|---------------|----------------------|------------------------|-----------|-----|-------------|-------------|
| 27 水 ごはん のりつくだに こいわしのから揚げ 山口野菜の和え物 かき玉汁 | とうふ たまご | 牛乳 のり こいわし | にんじん こまつな にんじん ねぎ | だいこん キャベツ しいたけ たまねぎ | こめ さとう | あぶら | 600 22.3 | 769 27.3 |
| | | | | | | | 肉類・果物 | |

| | | | | | | | | |
|---|------|----------|-------------------|---------------------------------|-----------|----------|-------------|-------------|
| 28 木 パン ヨーグルト ぼんかんジャム れんこんサラダ 大根のポトフ | ぶたにく | 牛乳 ヨーグルト | にんじん にんじん こまつな | れんこん きゅうり だいこん たまねぎ はくさい セロリ | パン ジャム | ごま マヨネーズ | 560 20.8 | 783 28.9 |
| | | | | | | | 豆類・海藻 | |



「だいこんどのむかし」
 ある村で、たった一つのだいこんが芽を出し、大きく育った。食わずに村中で大事に世話すると、だいこんが大きな葉で、冬の吹雪や大雪、嵐を防いでくれた。だいこんのおかげで穏やかな気候になったのに、慣れてしまうと感謝の気持ちがなくなり、世話がめんどうになった村人は……。だいこんが村をでるとき、先が二つに割れた足？で夕日に向かっていく絵が哀愁ただよっています。日本の民話で方言まじりの温かみのある文章と、素朴な絵が、なんとも昔話らしい絵本です。

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------|-------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----|-------------------------|-------------|
| 29 金 ごはん くじらいもごぼう ゆずのかおりあえ けんちょう | くじら とりにく とうふ あぶらあげ | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん いんげん | ごぼう キャベツ きゅうり ゆず だいこん しいたけ | こめ さつまいも さとう てんぷん さとう さといも | あぶら | 625 27.7 | 790 34.1 |
| | | | | | | | 小魚・果物 やまぐち 郷土料理の日 | |

今日は、「やまぐち郷土料理の日」です。たくさんの人に山口県の郷土料理を知ってもらい、覚えてほしいと思い、「やまぐち郷土料理の日」を設けました。

「ありがとう」を伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。