

11月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に付けよう

富山県立しらとり支援学校

令和5年11月

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。		エッグカレー 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え <small>エネルギー 863 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 428.0 mg</small>	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 りんご <small>エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 346 mg</small>	
	6日	7日	8日	9日
セサミパン 牛乳 ソフト麺肉みそソース ひじきのナムル みかん <small>エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 412.0 mg</small>	菜飯 牛乳 チキン南蛮 添え野菜 味噌汁 <small>エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 321.0 mg</small>	米粉パン 牛乳 魚のピザソース焼き コーン和え ポテトスープ <small>エネルギー 685 kcal たんぱく質 36.3 g カルシウム 474.0 mg</small>	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ ナムル <small>エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 387.0 mg</small>	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き おひたし かきたま汁 バナナ <small>エネルギー 676 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 367.0 mg</small>
13日	14日	15日	16日	17日
食パン スライスチーズ 牛乳 鶏肉のごま揚げ 白菜とリンゴのサラダ 豆と麦のスープ <small>エネルギー 731 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 370.0 mg</small>	ご飯 牛乳 サバの味噌焼き アーモンド和え 味噌汁 バナナ <small>エネルギー 814 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 359.0 mg</small>	食パン いちごジャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ 白ねぎのクリーム煮 <small>エネルギー 791 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 365.0 mg</small>	ご飯 牛乳 白菜鍋 焼きししゃも れんこんの金平 <small>エネルギー 718 kcal たんぱく質 37.0 g カルシウム 569.0 mg</small>	ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ はりはり和え 豚汁 みかん <small>エネルギー 875 kcal たんぱく質 37.4 g カルシウム 485.0 mg</small>
20日	21日	22日	23日	24日
揚げパン 牛乳 照り焼きチキン フレンチサラダ 春雨スープ <small>エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 328.0 mg</small>	ご飯 牛乳 卵焼き 磯和え 豚肉のキムチ炒め <small>エネルギー 777 kcal たんぱく質 34.5 g カルシウム 490 mg</small>	ご飯 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ 五目豆 みそ汁 バナナ <small>エネルギー 832 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 344.0 mg</small>		ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え 柿 <small>エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 482.0 mg</small>
27日	28日	29日	30日	
豆パン 牛乳 ツナグラタン 茎わかめサラダ ポトフ <small>エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 422.0 mg</small>	ご飯 牛乳 焼き肉 ゆで野菜 味噌汁 パイン <small>エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 348.0 mg</small>	ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ いわしフライ ごま酢和え <small>エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 492.0 mg</small>	ご飯 牛乳 鮭の粒マスタード焼き 野菜ソテー さつま汁 <small>エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 356 mg</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 </div>

11月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

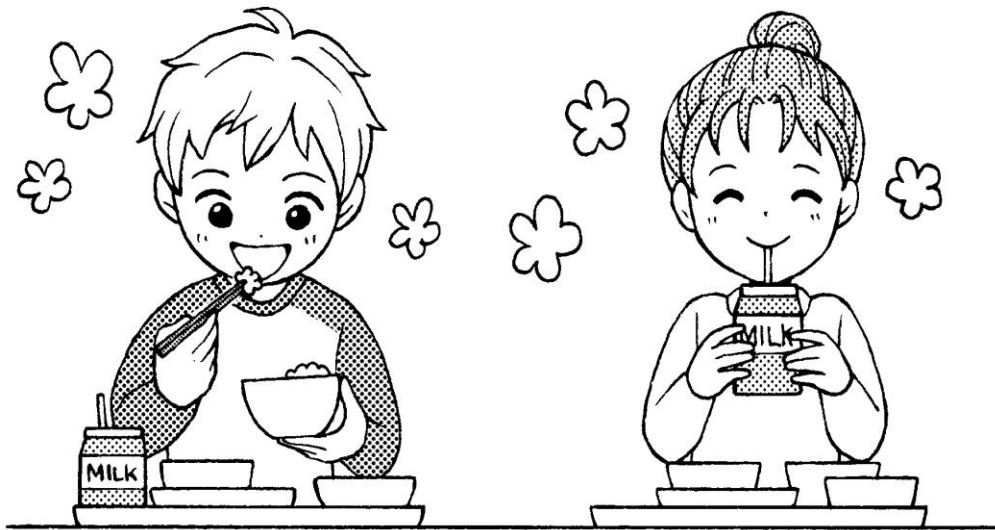
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。

