

# 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8年11月

| 月<br>2日                                                                             | 火<br>3日                                                                           | 水<br>4日                                       | 木<br>5日                                                    | 金<br>6日                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 胚芽パン<br>牛乳<br>オムレツ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ポテトスープ                                         |  | 菜飯<br>牛乳<br>白菜鍋<br>きびなごフライ<br>五目豆             | ご飯<br>牛乳<br>豚肉の生姜焼き<br>磯和え<br>味噌汁<br>りんご                   | ご飯<br>牛乳<br>エビと豆腐の旨煮<br>棒ギョウザ<br>ナムル         |
| エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.2 g<br>カルシウム 392 m g                                        |                                                                                   | エネルギー 718 kcal たんぱく質 36.5 g<br>カルシウム 456 m g  | エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.4 g<br>カルシウム 350 m g               | エネルギー 702 kcal たんぱく質 33.1 g<br>カルシウム 383 m g |
| 9日                                                                                  | 10日                                                                               | 11日                                           | 12日                                                        | 13日                                          |
| 食パン スライスチーズ<br>牛乳<br>鶏肉のごま揚げ<br>グリーンサラダ<br>豆と麦のスープ                                  | ご飯<br>牛乳<br>アジフライ<br>アーモンド和え<br>豚汁                                                | 食パン いちごジャム<br>牛乳<br>肉団子<br>コーン和え<br>白ねぎのクリーム煮 | ご飯<br>牛乳<br>卵とじ<br>いわしの梅煮<br>はりはり和え<br>バナナ                 | ご飯<br>牛乳<br>プルコギ<br>添え野菜<br>味噌汁<br>りんご       |
| エネルギー 799 kcal たんぱく質 39.9 g<br>カルシウム 515 m g                                        | エネルギー 820 kcal たんぱく質 36.9 g<br>カルシウム 441 m g                                      | エネルギー 760 kcal たんぱく質 30.5 g<br>カルシウム 436 m g  | エネルギー 862 kcal たんぱく質 41.2 g<br>カルシウム 657 m g               | エネルギー 810 kcal たんぱく質 25.5 g<br>カルシウム 375 m g |
| 16日                                                                                 | 17日                                                                               | 18日                                           | 19日                                                        | 20日                                          |
| バターロール<br>牛乳<br>スパゲティミートソース<br>ビーンズサラダ<br>みかん                                       | ご飯<br>牛乳<br>メンチカツ<br>野菜炒め<br>さつま汁                                                 | カレーライス<br>牛乳<br>パンプキンサラダ<br>りんご               | ご飯 味付けのり<br>牛乳<br>魚のかば焼き<br>れんこんの金平<br>味噌汁                 | ご飯<br>牛乳<br>千草焼き<br>おひたし<br>豚肉のキムチ炒め         |
| エネルギー 817 kcal たんぱく質 34.1 g<br>カルシウム 338 m g                                        | エネルギー 820 kcal たんぱく質 28.2 g<br>カルシウム 1018 m g                                     | エネルギー 820 kcal たんぱく質 24.9 g<br>カルシウム 298 m g  | エネルギー 732 kcal たんぱく質 33.4 g<br>カルシウム 382 m g               | エネルギー 799 kcal たんぱく質 35.2 g<br>カルシウム 503 m g |
| 23日                                                                                 | 24日                                                                               | 25日                                           | 26日                                                        | 27日                                          |
|  | ご飯 納豆<br>牛乳<br>おでん<br>かわり漬け<br>バナナ                                                | 揚げパン<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>春雨スープ       | ご飯<br>牛乳<br>ちくわの南部揚げ<br>豆腐チャンプルー<br>もずく汁                   | ご飯 ふりかけ<br>牛乳<br>魚のカレーピカタ<br>ひじきのナムル<br>味噌汁  |
|                                                                                     | エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g<br>カルシウム 357 m g                                      | エネルギー 749 kcal たんぱく質 32.4 g<br>カルシウム 573 m g  | エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.7 g<br>カルシウム 317 m g               | エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.2 g<br>カルシウム 394 m g |
| 30日                                                                                 |                                                                                   |                                               |                                                            |                                              |
| 黒糖パン<br>牛乳<br>味噌ラーメン<br>コロッケ<br>大根サラダ                                               |                                                                                   |                                               | 下の数値は献立の栄養価を表しています。<br>小1～小3年はこの値の70%、<br>小4～小6年は80%になります。 | ○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。                |
| エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.5 g<br>カルシウム 420 m g                                        |                                                                                   |                                               |                                                            |                                              |

# 11月給食だより

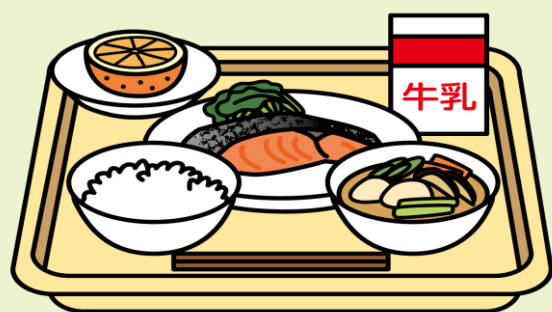
富山県立しらとり支援学校

11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！ 

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

**給食から学ぶ 和食文化**

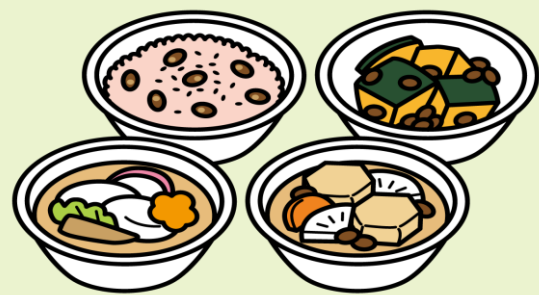
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

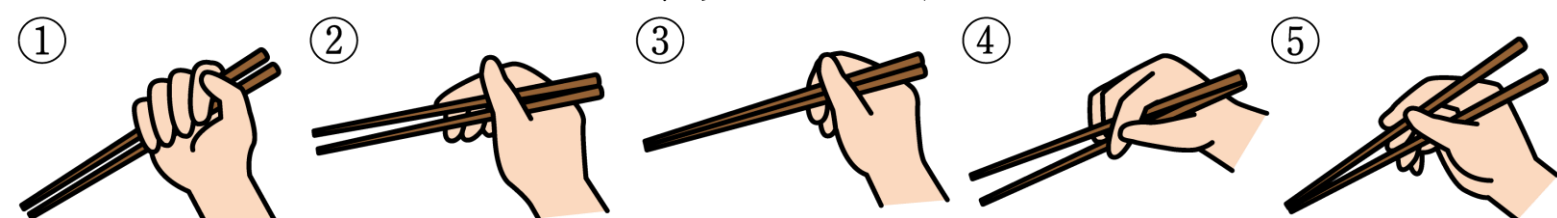


行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



## はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



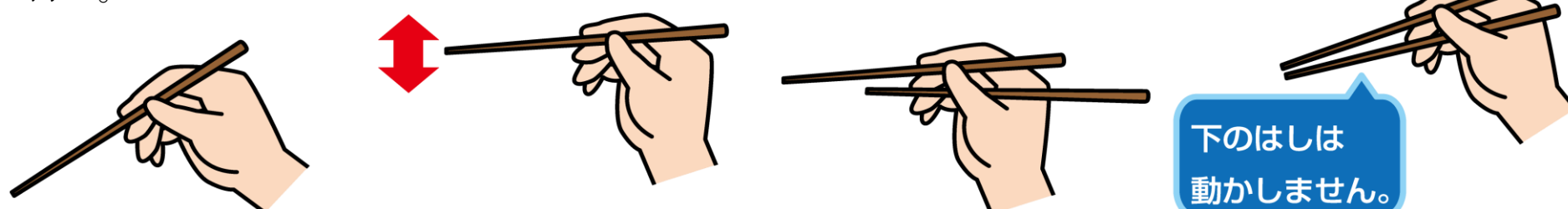
【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

**正しいはしの持ち方を確認してみましょう。**

- ① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。



下のはしは動かしません。