

11月予定献立表

2024年

鳥取大学附属中学校



		食べ物のはたらき・6つの基礎食品群							
		主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)			
		たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質(ミネラル)		炭水化物	脂質		
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
		魚・肉 卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類		
1	金	給食はありません							
4	月	振替休日							
5	火	図書再現献立(幸福な食卓)		とうふ みそ さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ もやし だいこん	ごはん さとう	あぶら
		ごはん	玉ねぎのみそ汁 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物						
6	水	図書再現献立(きゅうしよくたべにきました)		とりにく そらまめ しろいんげん エジプトまめ あかいんげん いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり みかん パイナップル さくらんぼ グリーンピース	パン じゃがいも しらたまこ	あぶら ホワイトルウ エッグケア
		パン	クリームシチュー(乳) フルーツポンチ 五目サラダ						
7	木	図書再現献立(ラストレシビ)		がんとどき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	あぶら くろごま エッグケア
		ごはん	チキンスープ ロールキャベツ(卵) マッシュポテト						
8	金	図書再現献立(かける)		あつあげ みそ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	にんじん あおねぎ こまつな かぼちゃ あかしそ	えのき たまねぎ もやし れんこん	ごはん さつまいも さとう ふりかけ	あぶら
		ごはん	さつまいのみそ汁 さばの塩焼き 煮浸し やさいふりかけ						
11	月	チーズの日献立		とうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ だいこん キャベツ コーン	ごはん さつまいも さとう でんぶん	あぶら ドレッシング
		ごはん	豆乳みそ汁 和風ハンバーグ チーズサラダ(乳)						
12	火	ごはん	もずく汁	とうふ さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら
			さわらの照焼き キャベツのみそ炒め						
13	水	パン	わかめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん あおねぎ パセリ	たまねぎ しいたけ レモン にんにく	パン はるさめ はちみつ じゃがいも	あぶら しろごま オリーブあぶら
			鶏肉のヨーグルト焼き(乳) ジャーマンポテト						
14	木	図書再現献立(11びきのねことあほうどり)		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	あぶら
		パン	コンソメスープ コロケ 野菜ソテー						
15	金	給食はありません							
18	月	図書再現献立(あげる)		ぶたにく いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ しょうが キャベツ	パン パンこ こむぎこ スパゲティ	あぶら
		パン	あったかジンジャースープ イカリングフライ(いか) パスタサラダ						
19	火	ごはん	肉じゃが	ぶたにく がんとどき さわら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
			さわらの塩こうじ焼き ひじきの甘辛炒め						
20	水	図書再現献立(サラダで元気)		ぶたにく メルルーサ	ぎゅうにゅう はなかつお こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう エッグケア	あぶら
		パン	ミネストローネ 白身魚のマスタード焼き サラダで元気りっちゃんサラダ						
21	木	ごはん	けんちん汁	とうふ しろさけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう はくさい しいたけ コーン	ごはん さといも こんにやく エッグケア	あぶら ごまあぶら
			鮭のマヨコーン焼き キムタク炒め						
22	金	ごはん	白菜スープ	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	はくさい たまねぎ マッシュルーム	ごはん でんぶん	あぶら カレールウ
			カレーボール 納豆サラダ						
25	月	ごはん	ポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん かぶ れんこん	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ドレッシング
			鶏肉のハーブ焼き 秋野菜のフレンチサラダ						
26	火	ごはん	おでん	ちくわ ひらてん とりにく いわし	ぎゅうにゅう こんぶ じゃこ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ しょうが	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら
			いわしの生姜煮 じゃこ炒め						
27	水	パン	グリーンポタージュ(乳)	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース コーン かぶ	パン さつまいも こむぎこ じゃがいも	あぶら ポタージュルウ しろごま ドレッシング
			野菜グラタン かぶのサラダ						
28	木	日本全国イッテQ食(福井県)		だいで ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん ごぼう キャベツ	ごはん さといも こんにやく パンこ さとう こむぎこ デザート	あぶら
		ごはん	打ち豆汁 ソースカツ 小松菜と油揚げのお浸し 水ようかん						
29	金	ごはん	カレーシチュー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ グリーンピース バナナ もやし キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも ぎょうざのかわ	あぶら カレールウ ドレッシング
			ぎょうざ 海藻サラダ						

※10/28(木)の「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩美・智頭・鳥取養護・鳥取白兔・附属)7センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は「福井県」です。

・福井県は北陸地方で最も人口が少ない県ですが、平均寿命や子供の学力など様々な分野で日本トップクラスであり、全国幸福度ランキングでは5回連続で日本一に輝いているようです。

・福井県ではかつ井と言えはソース味が一般的で、ウスターソースや醤油をベースに、みりん、さとうで甘みとコクを加えています。

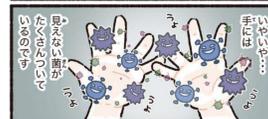
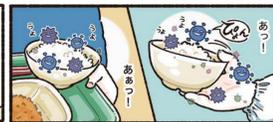
・「打ち豆汁」は、福井県の郷土料理の1つで、打ち豆とは、大豆を水に戻したものを、石臼の上のせて木づちでつぶしたものです。大豆は肉に負けない豊富なたんぱく質を含んでいるので、昔からよく食べられていました。

・精進料理をともなう仏教の信仰があつたことから、大豆や油揚げが多く食べられる文化が残っており、油揚げの消費量が60年連続日本一となっています。今回はお浸しに使用しています。

・また夏によく食べられる水ようかんですが、福井県では寒い季節に食べる風習があり、「冬はこたつで水ようかん」が定番だそうです。



ほんとう 本当にきれい?



なぜが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。





11月給食だより



＜鳥取大学附属学校給食センター＞

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

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、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来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。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる

