

月	火	水	木	金			
<p>令和5年度 海津市の食育テーマ</p> <p>1品プラスして バランスのよい 食事を</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <p>○さつまいも ○さんま ○さといも ○さば ○れんこん ○さけ ○しいたけ ○いわし ○まいたけ ○りんご</p>	<p>1 海津食材の日</p> <p>ブロッコリーのソテー、とりに肉のトマトおろしだれ、レーズンパン、ポテトスープ</p> <p>エネルギー 小 609 kcal 中 755 kcal</p>	<p>2</p> <p>切り干し大根のピリ辛いため、さばの竜田あげ、麦ごはん、とんじる</p> <p>エネルギー 小 652 kcal 中 828 kcal</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>○海津市産 ・きゅうり・トマト・油揚げ ・しいたけ・米・南濃みかん ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし ・大根</p>			
		<p>6 野菜ふりかけ</p> <p>青菜のおひたし、あじのみそがらめ、はくはん、豆腐のすましじる</p> <p>エネルギー 小 601 kcal 中 682 kcal</p>	<p>7</p> <p>中華サラダ、春巻き、キムたくごはん、タッコムタン風スープ</p> <p>エネルギー 小 657 kcal 中 818 kcal</p>		<p>8 いい歯の日</p> <p>こんにやく入りキャベツサラダ、小魚のフリッター(2・3)、黒パン、根菜のクリームスープ</p> <p>エネルギー 小 649 kcal 中 819 kcal</p>	<p>9</p> <p>いりどり、ぶた肉のもみじおろし、麦ごはん、さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 小 657 kcal 中 830 kcal</p>	<p>10</p> <p>ごぼうサラダ、豆腐ハンバーグ、ソフトめん、ミートソース</p> <p>エネルギー 小 668 kcal 中 844 kcal</p>
		<p>13</p> <p>ほうれんそうと白菜のおひたし、とりに肉のしょうが焼き、麦ごはん、さといものみそしる</p> <p>エネルギー 小 600 kcal 中 758 kcal</p>	<p>14 南濃みかん</p> <p>ひじきのいために、あつあげの肉みそかけ、はくはん、さわにわん</p> <p>エネルギー 小 649 kcal 中 745 kcal</p>		<p>15</p> <p>キャベツソテー、白身魚のカレーあげ、米粉パン、ミネストローネ</p> <p>エネルギー 小 601 kcal 中 749 kcal</p>	<p>16</p> <p>チンゲンサイのナムル、ぶた肉とごぼうのあげがらめ、麦ごはん、春雨スープ</p> <p>エネルギー 小 601 kcal 中 767 kcal</p>	<p>17</p> <p>きゅうりともやしのあえ物、さわらのゆずみそ焼き、麦ごはん(委託)、親子どんの具</p> <p>エネルギー 小 652 kcal 中 790 kcal</p>
		<p>20</p> <p>じゃがいもときゅうりのサラダ、オムレツ、ナン、キーマカレー</p> <p>エネルギー 小 571 kcal 中 711 kcal</p>	<p>21</p> <p>いり豆腐、ぶた肉のたまねぎソース、麦ごはん、糸かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 小 607 kcal 中 770 kcal</p>		<p>22</p> <p>ほうれんそうのソテー、フィッシュフライ、丸パン、クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 小 607 kcal 中 750 kcal</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう</p>	<p>24 和食の日</p> <p>お米のデザート、五目豆、さけのみそ焼き、麦ごはん、まつたけふのすましじる</p> <p>エネルギー 小 698 kcal 中 859 kcal</p>
		<p>27</p> <p>ビビンバの具、白身魚のトマトチリソース、はくはん、わかめスープ</p> <p>エネルギー 小 636 kcal 中 725 kcal</p>	<p>28 ご当地メニュー(福井県の料理)</p> <p>ソース、とんかつ、さといもと油あげのもの、麦ごはん、打ち豆じる</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 833 kcal</p>		<p>29</p> <p>フルーツジュレ、フランクフルト、小型パン、焼きそば</p> <p>エネルギー 小 598 kcal 中 772 kcal</p>		<p>30</p> <p>肉じゃが、ししゃものいそべあげ(2・2)、麦ごはん、大根のみそしる</p> <p>エネルギー 小 633 kcal 中 812 kcal</p>

◆◆ 11月24日は和食の日 ◆◆ 「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯・汁物・主菜・副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

11月8日は いい歯の日

健康な歯を持ち続けるために、次のようなことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
-----------	------------------	------------------	-------------------	-------------

**作ってみませんか
かいつちの給食レシピ
～白身魚のトマトチリソース～**

【材料】(4人分)

- シルバー角切り 200g
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- チリソース 大さじ1
- コチュジャン 少量
- トマト 1/4個
- ケチャップ 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/3
- 中華だし 小さじ1/3
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- シルバー(アジやタラなどお好みの白身魚でも可)は2cmの角切りにする。
- シルバーに酒を振りかけ片栗粉をまぶして、油でカラリと揚げる。
- 鍋に、粗みじん切りにしたトマトと調味料を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を加える。
- 揚げたシルバーに③のトマトチリソースをからめる。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)