11月の給食だより

「ありがとう」を伝えよう！

11月23日は **勤労感謝の日**（きんろうかんしゃのひ）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、普段私たちの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ましょう。

食前食後のあいさつをしよう

「いただきます」には、食材そのものや、調理、配膳、食材を育てたり獲ったりした人々への感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」には、食事を用意してくれた人や、その準備に奔走した人々への感謝が込められています。



食器を丁寧に扱おう

食器やスプーン、器具を正しく使うことや、きちんと後片付けをすることも、関わってくれた人への感謝の表し方の一つです。



11月24日は「和食の日」

11月24日は、語呂合わせにより「和食の日」に制定されています。

和食に欠かせない調味料である「味噌」は大豆を発酵して作られます。

「発酵」とは、人間にとって良い菌（微生物）が食品に働きかけ、おいしくしたり、栄養価を上げたりすることをいいます。

味噌汁や豚汁、かす汁といった汁物のほか、これからの季節にぴったりな鍋に入れてもおいしい日本を代表する調味料です。

この冬は、味噌でほっと温まりましょう。



『旬のみかん』11月20日(金)に登場します！

みかんの旬は品種によって異なりますが、一般的には11～12月です。

みかんには、風邪などへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれており、抵抗力が下がりやすい冬に積極的に食べたい食品の一つです。

ちなみに、みかんの白い筋にも豊富に栄養素が含まれているため、過度に取り除かず、適度に残したまま食べるのがおすすめです。



＜11月の栄養価＞

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1／3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
11月分 平均摂取量	小(中学年)	603	15％	27％	345	73	3.3	2.8	191	0.48	0.51	19	4.1
	中学校	718	15％	26％	363	84	3.9	3.3	215	0.58	0.56	23	4.9
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8～9歳)	650	摂取エネルギーの13～20％	摂取エネルギーの20～30％	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

★11月の小おかずより

＜加工品の原材料表について＞

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。

食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

4日（水）ホッケ一夜干し	5日（木）ミンチカツ
ホッケ・塩	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・酵母エキス・香辛料 （衣）パン粉・バッター粉・増粘多糖類・水
11日（水）サバ塩糀漬け	16日（月）ほうれん草焼売
サバ・塩糀・砂糖・みりん風調味料	豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・豚骨・砂糖・食塩・たん白加水分解物・ピロリン酸第二鉄 こしょう （皮）小麦粉・グルテン・食塩・水
17日（火）ハンバーグ	18日（水）野菜かき揚げ
鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・粒状植物性たん白・砂糖・ぶどう糖・食塩・香辛料・酵母エキス・トマトペースト・にんにくペースト・小麦不使用醤油・しょうがペースト・水・加工でん粉・炭酸カルシウム・セルロース・ピロリン酸第二鉄	玉ねぎ・大豆・とうもろこし・人参・小松菜・さつまいも・ごぼう （衣）米粉・食塩・水・揚げ油（米油）・炭酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄
25日（水）シイラフライ	30日（月）肉まん
シイラ・パン粉・小麦粉・乳化剤・食塩・増粘多糖類・水・打粉（小麦粉）	小麦粉・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・砂糖・醤油・ラード・パン粉・イースト・でん粉・膨張剤・椎茸・食塩・生姜パウダー・こしょう・水