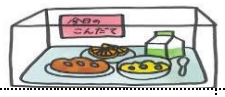
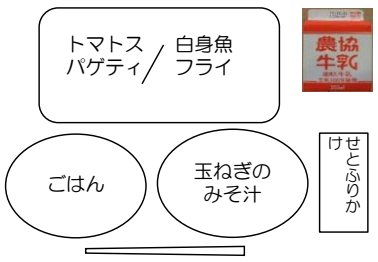
中学校

11月　盛り付け表・放送資料



令和8年度
志賀町学校給食共同調理場

11月2日(月)



給食の話

今日は志賀小学校【スパゲッティが食べたいよう】と志賀中学校【純喫茶パオーン】から『トマトスパゲティ』です。パスタ料理の本場イタリアでは、味付けにケチャップを使用することは少なく、ナポリタンは日本で誕生した料理です。玉ねぎやピーマンなどの野菜とケチャップを一緒に炒めて、うま味と栄養たっぷりに仕上げています。

11月の地場産物

【志賀町産】

米(新米)　もち麦

さつまいも

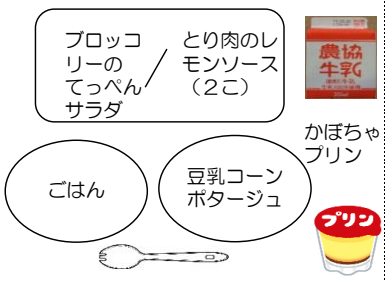
【石川県産】

牛乳　キャベツ　たまご

大根　小松菜　チンゲン菜



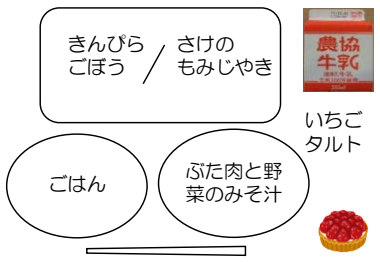
11月4日(水)



給食の話

今日は、志賀小学校がリクエストした本、「山のフルコース」よりてっぺんのフレッシュサラダの提供です。山のてっぺんのように、ブロッコリーをたくさん使ったサラダです。本を読むと、かくれ家レストランの絶品フルコースが食べてみたくなります。ブロッコリーが苦手な人は、本を手に取ってみてくださいね。

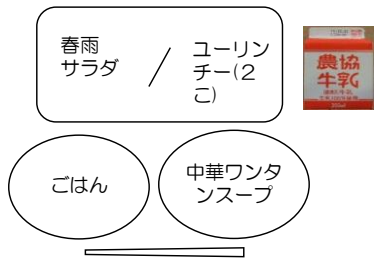
11月5日(木)



給食の話

今日は、志賀中学校がリクエストした本、「春期限定いちごタルト事件」よりいちごタルトの提供です。タルトはフランスのお菓子です。古代ローマ時代には食べられていたという、歴史の古いお菓子 です。ジャムやクリームはそのままの状態では食べにくいため、食べられるうつわに入れて出そうとしたことが始まりといわれています。

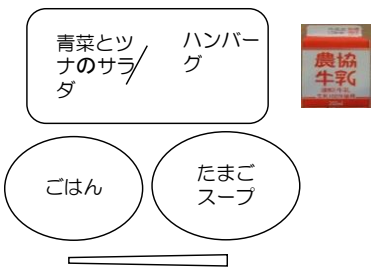
11月6日(金)



給食の話

今日は、志賀中学校がリクエストした本、わたしは食べるのが下手」よりユーリンチーの提供です。少食で食べるのが遅い中学一年生の葵。食にかかわる悩みを抱えている友人たちと共に、給食改革に挑む、というストーリーです。給食のことや食べることの意味を教えてくれる一冊です。興味がある人はぜひ本を手にとってみてくださいね。

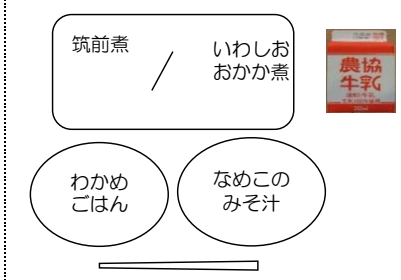
11月9日(月)



給食の話

昨日の11月8日は「いい歯の日」でした。食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。また、あごの筋肉が動くことで、脳も活性化します。この先もずっと自分の歯で食事をおいしく味わうために、歯の健康を保ちましょう。

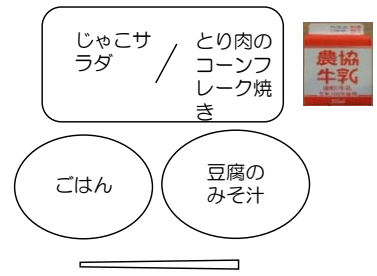
11月10日(火)



給食の話

成長期に欠かせない栄養素として、「カルシウム」はよく知られていますが、体に吸収されるためには「ビタミンD」もとる必要があります。ビタミンDは日光を浴びることで体内でも合成できますが、これからの季節は日が短くなるので、食べ物から摂取する必要があります。魚やきのこに多く含まれています。

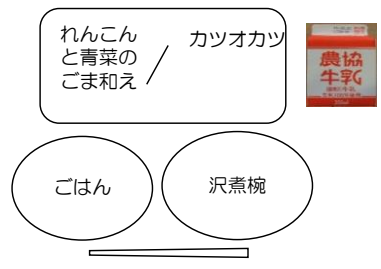
11月11日(水)



給食の話

食事には栄養をとること以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませる働きがあります。そのために一人一人が自分の食事マナーを振り返り、相手を嫌な気持ちにさせないようにしましょう。ひじをついたり、食器をもたずに食事をすることもマナー違反なので気を付けましょう。

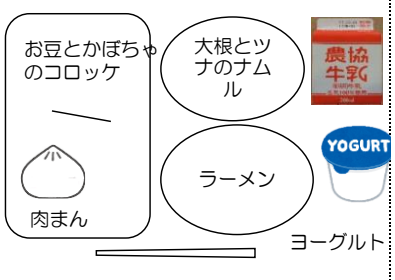
11月12日(木)



給食の話

今日は、志賀小学校がリクエストした本「行列のできるレストラン」よりスイートポテトの提供です。今が旬のさつまいもは、ゆっくりと時間をかけて加熱することで甘みが増し、おいしく食べることができます。また、皮ごと食べると食物せんいやビタミンなどをたくさん摂取することができます。

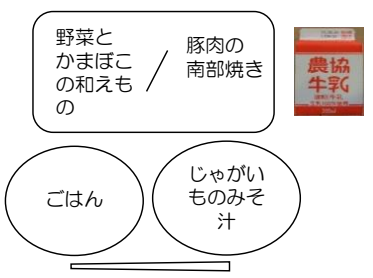
11月13日(金)



給食の話

今日は、富来小学校がリクエストした本「ぽかぽかや」より肉まんの提供です。ここはせいろのサウナぽかぽかや。食べ物たちがからだをあたためるところです。湯気がもくもく出てきたら、ぽかぽかやの開店です。さて、最初にやってきたお客さんはだれでしょう。かわいいイラストに癒やされる一冊です。

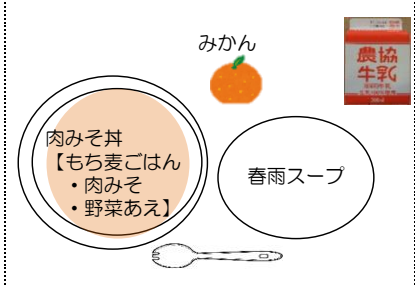
11月16日(月)



給食の話

食事には栄養をとること以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませる働きがあります。そのために一人一人が自分の食事マナーを振り返り、相手を嫌な気持ちにさせないようにしましょう。ひじをついたり、食器をもたずに食事をすることもマナー違反なので気を付けましょう。

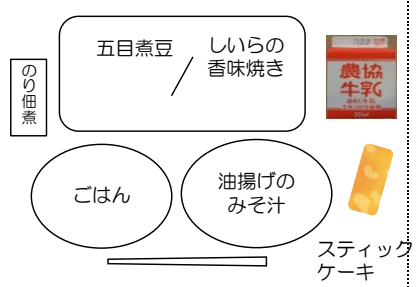
11月17日(火)



給食の話

春雨は、いものでんぷんやもやしの原料である緑豆などから作られる乾燥した麺です。でんぷんなので、黄色の仲間で、主にエネルギーとして熱や力となる食品です。作られる段からいろいろな料理に取り入れてほしい食材です。今日は石川県産の大豆を使用しています。

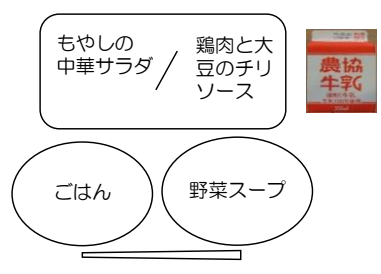
11月18日(水)



給食の話

今月の食育の日のテーマは「豆」です。給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物センイも多く、生活習慣病の予防にもよいといわれています。普

11月19日(木)



給食の話

毎月１９日は「食育の日」です。１１月の食育の日は『旬』について紹介します。旬とはある食べ物がその地域でよく育ち、多くとれる時期のことです。旬をむかえた食べ物は味がよく、栄養もたっぷりなので積極的に食べたい食材です。給食では志賀町内産、石川県産の食材を積極的に取り入れています。

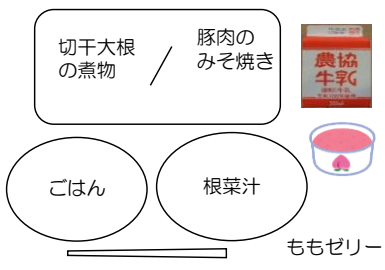
11月20日(金)



給食の話

今日はりんごについてお話をします。りんごは、世界中で栽培されている果物です。代表的なものに【ふじ】や【つがる】【王林】【千秋】【むつ】【紅玉】などの品種があります。『りんご一個で医者いらず』と言われるほど、りんごは栄養が豊富です。実と皮の間に栄養が多いので、きれいに洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

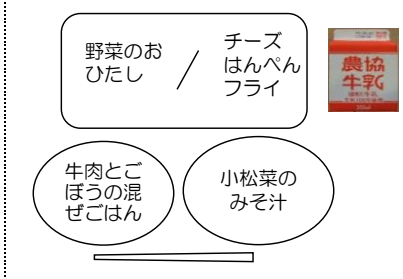
11月24日(火)



給食の話

11月24日は「和食の日」です。和食は、日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。世界に誇る和食について給食を通して理解を深めましょう。

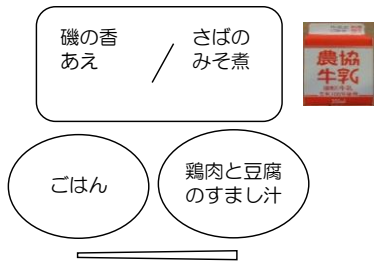
11月25日(水)



給食の話

地域でとれる農林水産物を「地場産物」といいます。地場産物は早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。また、どのように生産・収穫されたのかが見えやすく、安心です。流通のためのエネルギーや経費を減らすこともできます。

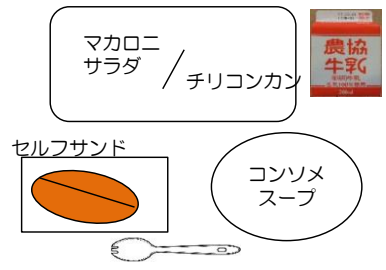
11月26日(木)



給食の話

さばは鮮度が落ちやすい魚です。ことわざで「さばの生きぐされ」とは[見た目は新鮮そうでも中身は傷みはじめていることがあるぞ]という意味です。また、「さばを読む」という言い方はさばの鮮度が落ちないよう、とくに急いで数えたため、数を間違えてしまったり、わざとごまかしたりしたことが由来とされています。

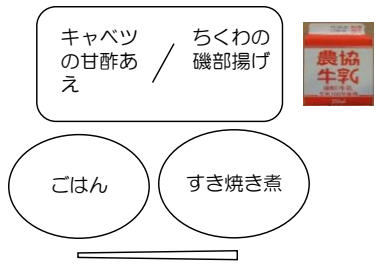
11月27日(金)



給食の話

チリコンカンとは、ひき肉あるいは刻んだ牛肉をチリパウダーやトマト、塩などで煮込んだメキシコ系の料理です。アメリカではいんげんやうずら卵を加えたものが一般的です。メキシコのものには豆が入りませんが、給食では大豆を使っています。パンに挟んで食べましょう。

11月30日(月)



給食の話

食事が終わった後にするあいさつ「ごちそうさま」。この言葉は、昔、大事なお客様をもてなすために、馬に乗ったり、遠くまで走り回って食べ物を集めてきた人たちの苦労に感謝を表す言葉として生まれたそうです。毎日何事もなく食事ができるかげには、実は多くの人たちの働きや協力があることを忘れないようにしましょう。