



Main table containing monthly menus, ingredients, and nutritional values. Columns include date, menu name, main ingredients, food groups (1-6), other materials, and energy/nutrient content.

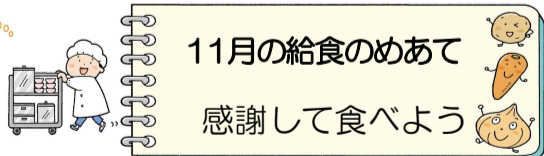
- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。
* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

Table with 3 columns: 栄養素 (Nutrients), 基準量 (Standard Amount), 11月の平均 (Average for Nov). Rows include 幼稚園 (Kindergarten), 小学校(3・4年) (Elementary School 3-4 years), and 中学校 (Middle School).

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

Table with 3 columns: 日 (Date), 学校名 (School Name), 理由 (Reason). Shows substitution days for 6th and 27th.

給食だより



11月の給食のめあて
感謝して食べよう

今月の献立を紹介します。

11月2日(木) 図書コラボ給食

4月に引き続き、図書コラボ給食第2弾です。今回紹介する本は「精霊の守り人/上橋菜穂子著」です。食べ物の描写も多く、レシピ本も出版されています。気になった人は、ぜひ読んでみてください。

11月8日(水) かみかみ献立

11月8日は「いい(11)は(8)」の語呂合わせから、よくかんで食べることを意識したかみかみ献立です。



11月17日(金) 世界の料理紹介(ドイツ)

カレーブルストは、フランクフルトにカレー風味のトマトソースをかけたドイツのソウルフードです。ザワークラウト(キャベツの酢漬け)とカトツフェル・ズツパ(じゃがいもを使ったとろみのついたスープ)と一緒に、ドイツの料理を楽しみましょう。



11月24日(金) 和食の日

11月24日は「いい(11)にほん(2)しょく(4)」の語呂合わせから、和食の日として制定されました。給食でもごはんと汁物を基本とした、多くの和食を取り入れています。日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう。



11月20日(月) 全校一斉いばらき美味しお給食

茨城県では、11月20日に全校一斉で減塩を意識した「美味しお給食」を実施します。

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その予防のために減塩を推進しており、しお(40)を半分に減らそうという意味を込めて毎月20日を減塩の日「美味しおDAY」が制定されました。



今回登場する献立は、令和4年度ヘルシーメニューコンクールで最優秀賞を受賞した取手市在住の飯田晶子さんの献立を参考に作られています。レモンの酸味や旨味を上手に活用し、食塩の使用を抑えています。ご家庭でもおいしく減塩して、健康な体づくりを心がけましょう。

