

中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)11月
第一学校給食共同調理場

冬に備えて強い体づくりを!

いよいよ冬の到来を感じる季節になりました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩している人も多いようです。「ただいま」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事と体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。



ごはんの良さを再見直しましょう!



11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ごはん」は和食の要です。ごはんには次のような良さがあります。

腹持ちがよい

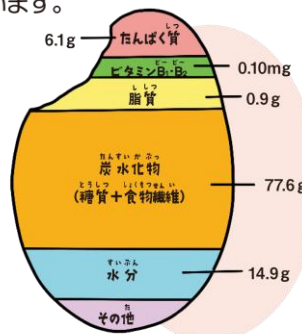
多彩なおかずと合う

栄養素も豊富

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆつくりと消化されるため腹持ちが良く、長時間のエネルギー源として最適です。

ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



NEW

しんこんだて
《新献立》

11月5日

アクアパッツァ

鯛の切り身を使用し、オリーブ油、白ワイン、パセリ、玉葱などを使ったソースをかけて提供します。



11月11日

みそラーメン

(みそラーメンのスープ、中華麺、煮卵、メンマ風たけのこ)

給食への要望に、「ラーメンを出してほしい」というものが根強くあります。そこで、マグにみそラーメンのスープ、お弁当箱に中華麺、煮卵、メンマ風たけのこを入れて、組み合わせるとラーメンになる、という献立を考案しました。



11月18日

さつまいも蒸しパン

さつまいもと豆乳とはちみつを使った優しい味です。調理場で手作ります。小麦粉ではなく米粉を使用しているため、小麦アレルギーの人も食べられます。



11月25日

鶏から揚げとさつまいも塩バターだれ

大人気のから揚げと旬のさつまいもを、醤油と砂糖とバターを使ったたれで和えます。



《今日の給食(山田中)》