

11月給食だよ!



令和4年10月31日
渋谷区立原宿外苑中学校

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

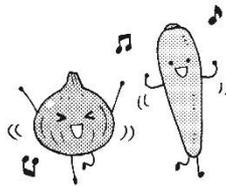
地域の食べ物を 食べよう!

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。買い物をする時に、産地を選んでみてください。

地産地消
のよろ
しう

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



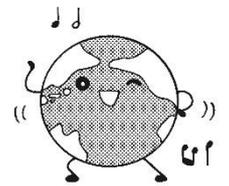
地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



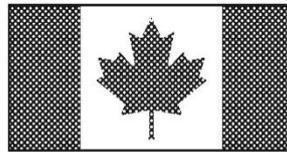
環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

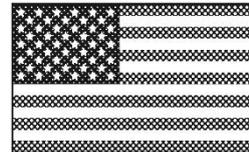


日本の食料自給率は37%です

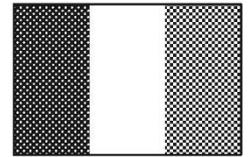
食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37% (カロリーベース) と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。



カナダ 266%



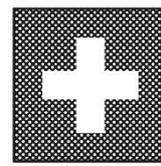
アメリカ 132%



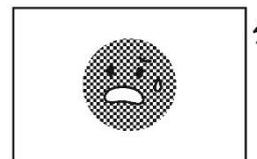
フランス 125%



ドイツ 86%



スイス 51%



日本 37%

ごはんを食べ続ける大切さを考えてみよう

米をつくる田んぼは、水の保全に役立ち、空気を冷やして暑さをやわらげ、多様な生き物のすみかとなるなど、地域の自然環境に大切な役割を果たしています。2022年2月にロシアによるウクライナ侵攻が始まり、穀物などの値段が上がって自給率が低い日本にも影響が出ています。自分の国でつくるごはんを食べ続けることが、自分の健康にも役立ち、地域の自然環境や食料問題につながることを改めて考えてみましょう。

11月のワンダフル給食

11月24日(木)・ワンダフル牛丼 ・キャベツのゆかり和え ・りんご
となります。楽しみにしててください。





献立表

2022年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質
1火	ご飯	○	タンドリーチキン 野菜ソテー 春雨スープ	鶏肉, ヨーグルト, ベーコン (卵白成分 なし), 牛乳	米, 普通はるさめ	にんにく, キャベツ, にん じん, もやし, 玉葱, チンゲ ンツァイ	749 kcal 29.2 g 25.9 g
2水	ハヤシライス	○	わかめサラダ オレンジゼリー	豚肉, わかめ, 寒天, 牛 乳	米, 麦, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベ ツ, きゅうり, オレンジ ジュース	832 kcal 24.6 g 25.2 g
4金	カレーピラフ	○	カラフルサラダ イタリアンスープ	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, にんじん, ビーマン, マッシュルーム, キャベ ツ, きゅうり, 赤ビーマン, 黄ビーマン, セロリ	690 kcal 21.7 g 20.1 g
7月	海老チャーハン	○	トックスープ 柿	えび, たまご, 鶏肉, 牛 乳	米, トック	しょうが, ねぎ, にんじん, もやし, こまつな, かき	769 kcal 30.2 g 21.1 g
8火	揚げパン	○	ワンタンスープ ささみサラダ	きな粉, 豚肉, 鶏ささ み, 牛乳	コッペパン, ワンタン の皮	しょうが, にんじん, もや し, ねぎ, こまつな, キャベ ツ, きゅうり, 玉葱	723 kcal 28.1 g 25.9 g
9水	ご飯	○	鶏肉とこんにゃくの旨煮 えび団子汁	鶏肉, えび, 牛乳	米, こんにゃく, さと いも, 生パン粉 (乳化 剤なし)	しょうが, ごぼう, にんじ ん, れんこん, 椎茸, ねぎ, しょうが汁, はくさい, し めじ, 青梗菜	758 kcal 32.7 g 20.1 g
14月	ふりかけごはん	○	豚肉と野菜の炒め煮 なめこと豆腐の味噌汁	かつお厚削り, あおの り, 豚肉, 豆腐, 牛乳	米, ごま, じゃがいも	だいこん, にんじん, さや いんげん, ねぎ, なめこ	728 kcal 27.9 g 20.5 g
15火	おろしスパゲッティ	○	コーンサラダ 大学芋	ツナ, もみのり, 牛乳	マカロニ, サラダ油, さつまいも, 水あめ, ごま	だいこん, キャベツ, きゆ うり, ホールコーン缶, 玉 葱	760 kcal 25.9 g 24.0 g
16水	焼肉丼	○	かき玉スープ みかん	豚肉, 豆腐, たまご, 牛 乳	米	にんにく, 生姜, 玉葱, 人 参, ビーマン, 赤ビーマン, りんご, もやし, ねぎ, ほう れん草, みかん	848 kcal 34.9 g 26.4 g
17木	ご飯	○	豆腐入りハンバーグ ナムル 白菜と玉ねぎの味噌汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳	米, 乾燥パン粉 (乳化 剤なし)	玉葱, もやし, にんじん, こ まつな, 玉葱, はくさい	806 kcal 33.3 g 27.7 g
18金	ナシゴレン	○	もやしのスープ フルーツのヨーグルト和え	えび, 豚肉, 鶏肉, ヨー グルト, 牛乳	米, もち麦, オリーブ 油	玉葱, にんにく, レモン, も やし, 人参, ねぎ, 青梗菜, パイン缶, みかん缶, 黄桃 缶	764 kcal 28.2 g 19.8 g
21月	ご飯	○	白身魚野菜のあんかけ サンラータン	すけとうだら, 鶏肉, たまご, 牛乳	米, 小麦粉	玉葱, 椎茸, にんじん, たけ のこ, さやえんどう, しょ うが, はくさい, ねぎ, 青梗 菜	767 kcal 33.1 g 21.0 g
22火	チョコチップパン	ジョ ア	マカロニグラタン オニオンスープ	鶏肉, えび, 牛乳, チー ズ, ベーコン (卵白成 分なし), ジョア	スパゲッティ, 薄力粉	玉葱, にんじん, マッシュ ルーム, パセリ	855 kcal 31.0 g 35.2 g
24木	〈ワンダフル給食〉 ワンダフル牛丼	○	キャベツのゆかり和え りんご	牛肉, 牛乳	米, 牛脂, ごま	玉葱, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, りん ご	883 kcal 25.4 g 37.8 g
25金	カレーライス	○	かみかみサラダ	鶏肉, さきいか, 牛乳	米, 麦, じゃがいも, 薄 力粉, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゆ うり, ホールコーン	834 kcal 24.8 g 26.3 g
28月	ご飯	○	ぎせい豆腐 お浸し 根菜ごま汁	鶏肉, 豆腐, たまご, の り, 油揚げ, 牛乳	米, 白すりごま	ねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ, えのきたけ, だ いこん, ごぼう, れんこん	757 kcal 33.0 g 24.2 g
29火	さんまのかば焼き丼	○	かぶの浅漬け さつまいもの味噌汁	さんま, 油揚げ, 牛乳	米, 麦, 小麦粉, 白ごま	かぶ, かぶ葉, だいこん, に んじん, ごぼう, ねぎ	874 kcal 29.8 g 32.7 g
30水	青菜とじゃこのチャーハン	○	肉団子スープ ツナサラダ	たまご, ちりめんじゃ こ, 豚肉, 鶏肉, ツナ, 牛乳	米, サラダ油	玉葱, しょうが, 白菜, にん じん, ねぎ, 椎茸, 小松菜, きゅうり, キャベツ	764 kcal 30.6 g 27.7 g

※ 9日(水) 3年生 中間考査 給食なし
 ※ 28日(月)~30日(水) 1年生 職場体験学習 給食なし
 ※ 29日(火) 2年生 TGG 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります