



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

秋も深まり、朝晩が冷え込む日が増えました。体調を崩しやすい季節なので、外から帰ったら手洗い、うがいを忘れずにおこない、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。

～11月23日は勤労感謝の日です～

昔、食べ物（農作物）を作っている人たちは、食べ物がたくさん収穫できると「今年もたくさんできてくれてありがとう。」の気持ちを込めて『新嘗祭（にいなめさい）』というお祭りをしていました。それがのちに勤労感謝の日となり、今では国民の祝日となりました。毎日ご飯を食べられるのも、いろいろなところで働いてくださっている方々のおかげです。この機会に感謝の気持ちを伝えたり、あいさつや食べ方で気持ちを表しましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつをしよう！

残さずきれいに食べよう！



いつもごはんを作ってくれるおうちの人に「おいしいよ」と伝えたり、「ありがとう」を伝えよう！



「だし」で味わう和食の日

11月24日は『いい（11）にほんしょく（24）』の語呂合わせから和食の日とされています。和食をはじめとする日本の素晴らしい食文化を受け継いでいくために和食をおいしく食べて理解を深めましょう！

だしってなに？

だしとは、かつお節や昆布などを煮出した汁のことです。汁物や煮物などさまざまな料理に使われていて、和食の味の基本になります。

昆布 海藻の昆布を乾燥させて使います。給食は北海道産のだし昆布を使います。	かつお節 鰹を加熱・乾燥させて作り、世界一硬い食品とされています。薄く削ったものを煮出してだしをとります。	煮干し いわしなどの小魚を茹でて乾燥させたものです。	給食では主に、みそ汁は昆布・煮干し、すまし汁やうどんのつゆは、昆布・かつお節で出汁をとっています。
--	--	---	--

* 11月のむかわ町給食メニュー *

11月20日*むかわ食育の日（アイヌ給食）*

今年度は、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月は、チーフ竜田とラタシケブです。チーフは「鮭」のことで、アイヌの人々が神の魚として大切にしていた鮭を竜田揚げにします。ラタシケブとは、「混ぜるもの」という意味で、給食では、かぼちゃに豆をいれ、素材の味を生かしたシンプルな味付けでつくります。昔は、山菜や木の実などなんでも混ぜてつくっていたそうです。給食でアイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね！次もお楽しみに。

11月22日*和食の日給食*

11月24日は『和食の日』です。給食では、その前日の23日に「ごはん」、出汁のうまみを生かした「すまし汁」に「焼き魚」、そして「和え物」と和食の基本形で提供します。味わって食べましょう。

2024年（令和6年）

11月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
町川中学校給食センター
種別学校給食センター

月	火	水	木	金
【エネルギー表示の見方】 小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生 ●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。 【11月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 503kcal 22.6g 20.2g 2.0g 小中 586kcal 25.1g 21.6g 2.2g 小高 662kcal 27.4g 23.0g 2.4g 生徒 732kcal 30.7g 25.5g 2.8g 11月8日は「いい歯の日（118）の日」です。よく噛んで食べることは、いい歯をつくるだけでなく、健康によいことがたくさんあります。普段あまり噛まずに食べる人は特に、よく噛むことを意識して食べましょう。 よくかんで食べたべると... 胃（い）や腸（ちよう）の負担（ふたん）を軽く（か）くする。 脳（のう）を活性化（かつせいか）する。 食べ過ぎ（たべすぎ）を防（ふせ）ぐ。 などなど...				
4	振替休日	5	6	7
文化の日				
8	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	1			