

# 給食だより

## 世界を知ろう！食べよう！

今年2023年は柔道、水泳、バスケットボール、サッカー、陸上など様々な競技の世界大会が行われていますね！そして来年2024年の夏にはパリオリンピックが開催されます。これからさらに日本を初めて世界中に目を向ける・情報を聞く・見る機会が多くなりそうですね。



令和5年 10月号  
北海道兩電高等養護学校

10、11、12月の重点マナー  
「食事のマナー」

- 箸の持ち方
- 食器の持ち方
- 食事中の姿勢
- 楽しい会話 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）  
 カロリー（熱量） 856kcal / 820kcal  
 たんぱく質 38.6g / 26.6~41.0g  
 脂質 29.6g / 18.2~27.3g  
 食塩 3.4g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありませんので是非御覧ください。



[www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page\\_id=166](http://www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166)

そこで今月は「世界を知ろう！食べよう！」と題して、6カ国の料理を食べてみましょう！

ただ、食べるだけではなく、その国がどんな国か、その国の給食は？有名な物は何？などを合わせて勉強しましょう。みなさんは知っている国、知っている料理はあるでしょうか？



2日(月) ・ねぎ塩豚バラ丼 ・みそ汁 ・大根ときゅうりのごま酢和え ・ゼリー 1343 kcal	3日(火) ・五目醤油ラーメン ・コンソメポテト ・オレンジ 728 kcal	4日(水) ・ごはん ・具だくさんみそ汁 ・ほっけのねぎ味噌焼き ・切り干し大根の煮物 705 kcal	5日(木) ・根菜のミートスパゲティ ・コールスロー ・焼きプリンタルト 729 kcal	6日(金) ・わかめごはん ・みそ汁 ・すき焼き風煮物 ・おなか和え 784 kcal
9日(月)  スポーツの日 796 kcal	10日(火) ・スイートルール(くるみ会) ・トマトスープ ・鮭のピカタ ・ブロッコリーサラダ 796 kcal	11日(水) 韓国 ・ごはん ・ユッケジャンスープ ・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ  1120 kcal	12日(木) ・わかめうどん ・ピリ辛和え ・フルーツポンチ 572 kcal	13日(金) ・シーフードカレー ・しらす和え ・ゼリー 780 kcal
16日(月) アフリカ大陸 ・ピラウ ・ハリラ ・ラサリコンコンブル ・スライスパン  713 kcal	17日(火) ・味噌ラーメン ・青のりポテト ・オレンジ 739 kcal	18日(水) 台湾 ・ルーローハン ・ドウジャン ・炒青菜 ・黒胡麻団子  1389 kcal	19日(木) ・和風きのこスパゲティ ・ゆかり和え ・ヨーグルト 600 kcal	20日(金) ・ハヤシライス ・のり和え ・黄桃 882 kcal
23日(月) アメリカ ・ごはん ・クラムチャウダー ・ポーク&ビーンズ ・コブサラダ  1181 kcal	24日(火) ・オレンジピュア(くるみ会) ・コンソメスープ ・ペッパーチキン ・ひじきサラダ 661 kcal	25日(水) みんなのおにぎりプロジェクト ・塩むすび(新米) ・豚汁 ・焼き魚 ・(赤魚 醤油みりん漬) ・里芋の煮物  776 kcal	26日(木) ・味噌けんちんうどん ・おなか梅和え ・バナナ 751 kcal	27日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・きゅうりのごま味噌和え 757 kcal
30日(月) ブラジル ・フェイスオーダー ・ヴィナグレッヂサラダ ・コーヒーゼリー  1014 kcal	31日(火) インド ・チキンカレー&ナン ・カチュンバル ・ラッシー  949 kcal	<p><b>25日(水)おにぎりプロジェクトは新米で塩むすび！</b></p> <p>今月のおにぎりプロジェクトは塩むすびです。農業科の皆さんが野村ファームさん(雨竜町)で刈り入れをした取れたてのお米を使う予定です。新米が美味しいといわれる一番の理由は「新鮮さ」です。取れたての新米は空気に触れる時間短いため水分をたくさん含んでいます。水分が多いお米は柔らかく、粘りも強い。そしてツヤツヤでほんのり甘いのが特徴です。新米を食べられる機会は約3ヶ月ほど。(新米と呼ばれるのは収穫した年の12月31日まで)塩むすびを握って新米を堪能しよう！</p>		

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

