

給食だより11月

市川市立妙典中学校

11月8日はいい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	いろいろなるものを食べようね! ©少年写真新聞社2024

市川市は、2024年11月3日に市政施行90周年を迎えます！

市川市の市政施行90周年を記念して11月1日は記念献立を作ります。

千葉県や市川市の地場産物を取り入れた献立です。千葉県産のお米、牛乳、豚肉、さつまいも、市川市産ののり、梨ピューレなどを使って給食を作ります。

また、11月(1・14・21・29日)の味噌汁は千葉県産のお米と大豆から木桶で作ったこだわりの「味噌」で作ります。

千葉県・市川市の恵みを大切にいたしましょう。



オレンジリボンキャンペーン

～違いを認め、活かしあう～

9～10月に実施されたオレンジリボンキャンペーン、給食委員会では今年度のテーマ「違いを認め、活かしあう」を受け、多様な給食にスポットを当てるべく【密かな推し】の給食メニューのアンケートを各クラスで取りました。

みんなが大好きな給食とは言い難いけれど、自分はこれが好きという給食メニューを学年で集計した結果ですが、いつもの給食人気メニューも入った結果でした。

そこで、1票しか投票されなかったメニューもたくさんあったため、その中から各クラスの給食委員が独断で1クラスにつき1メニュー選んだ結果もまとめてみました。

以上の結果から、11・12月の給食は実施できる【密かな推し】メニューを取り入れた給食を作ります。季節が合わず実施できないメニューもありますが、味わって食べて食の好みの違いを楽しんでもらえると嬉しいです。

※献立表の は、アンケートの結果から11月の給食で実施するメニューです。

【密かな推しメニュー(学年順位)】

	1年	2年	3年
1位	冷凍みかん	キムチチャーハン	ジャージャー麺
2位	わかめご飯	クレープ	ABCスープ
3位	鯖の味噌煮	ラーメン(豚骨風)	春雨サラダ

【1票しか投票されなかったメニュー】

	1年	2年	3年
1組	鮭のちゃんちゃん焼き	マーボー豆腐	マスカット
2組	ごまきゅうり	シチュー	パンパンジー
3組	ミルク	トマト	白米
4組	レバー	お麩ラスク	ちくわ
5組	ゴーヤサラダ	納豆和え	のり佃煮
6組	プリン	カレースープ	人参しりしり
7組	のり	もも	レーズンかぼちゃ
8組	ししゃも	たまごスープ	わかめスープ
9組			ジョア

ちなみに昨年度は、妙典中のみんなと一緒に楽しく食べられる給食としてオレンジリボン給食[カレー、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、タルト]を実施しました。