



もぐもぐだより



令和 6 年度
11 月号



こんげつ

今月のとべっこランチ



11月の「とべっこランチ」は、25日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

和風ハンバーグ



あさののうじょう ぶたにく つく てつく
浅野農場の豚肉で作る手作りハン
バーグに、給食センター特製和風
ソースをかけていただきます。和食
の日にぴったりなハンバーグです。

25日の給食メニュー

玄米ごはん

石狩汁(つじの蔵豆腐入り)

手作り和風ハンバーグ

当別産大豆とひじきの炒め煮

牛乳

豆腐



当別産の大豆を使って作る豆腐は、
成長期みんなにとって大切な栄養
素であるたんぱく質やカルシウムが
豊富に含まれています。大豆の甘味も
感じながら味わって食べてください。

当別の魅力が

詰まった給食です！



わしょく ひ 和食の日です！！



11月24日は、「和食の日」です。「和食～日本人の食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録

されたことをきっかけに、いろいろな国から日本食が注目を集めるようになりました。だしや野

菜などのうまみを上手に引き出して調理する日本食は、塩分や脂肪のとりすぎを防ぎ、健康的な

食事だと評価されています。特に、主食になるごはんはどんなおかずとも相性がよいという

特徴があります。うまみは、日本人が発見した基本味のひとつです。

ご家庭でも、ぜひ、和食を見直してみませんか。

