

11月 給食だより

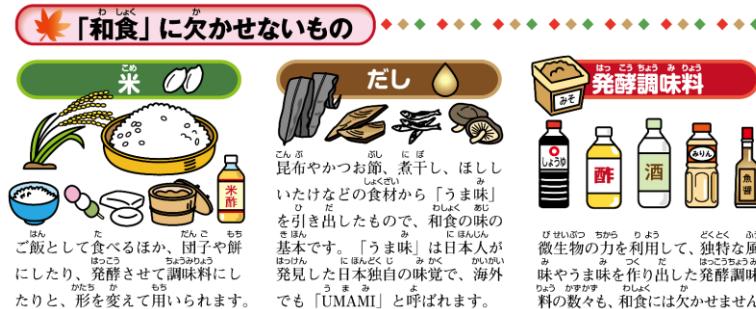
みの あさ た もの たい せつ
実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。食べるときは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人などたくさんの人がかかわっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと、何を思い浮かべますか？ごはん・味噌汁・おかずの組み合わせや、寿司・そば・天ぷらなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジを加えて年本独自の料理として発展し、海外からの旅行者からも人気のグルメとなっています。一方で、地域に伝わる伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。



11月24日は、
「和食の日」です。
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。
給食では、白須から和食創立を多く取り入れるようにしていますが、和食の日の取組として、11月21日は和食の日献立にしています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 热や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食糖相当量(g)	
4 火	【富知県の郷土料理】牛乳 かづら くる煮 味噌汁 みかん	飲用牛乳、秋葵、鶏もも皮なし、生揚げ、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、三温糖、白炒り胡麻、糸蒟蒻、里芋、じゃが芋	生姜、分葱、人参、大根、さやいんげん、小松菜、葱、みかん	510 24.1 1.7	691 32.8 2.8
5 水	牛乳 シーフードビラフ 豆のサラダ ジュリエヌスープ スイートポテト	飲用牛乳、鰯、輕糸削り、鶏もも皮なし、油揚げ	精白米、おおむぎ（米粒妻）、生クリーム（乳脂肪）	生姜、赤ピーマン、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ホールコーン、胡瓜、セロリー	505 20.5 1.8	693 27.3 2.9
6 木	【愛媛県の郷土料理】牛乳 ごはん 木魚（さば）のきのこのあんかけ 佐和井 いもたき	飲用牛乳、鰯、輕糸削り、鶏もも皮なし、油揚げ	精白米、おおむぎ（米粒妻）、でんぶん（片栗粉）、ごま油、里芋	生姜、人参、玉葱、しめじ、えのき、小松菜、キャベツ、干し椎茸、大根、葱	484 24.4 1.7	678 35.2 2.7
7 金	★小6-5リクエスト献立 ★コーヒー牛乳 ミルクパン スパニッシュオムレツ 苺で野菜サラダ コーンスープ	コーヒー牛乳、ロースハム（卵不使用）、卵、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム（乳脂肪）	ミルクパン卵不使用、オーブン油、じゃが芋、三温糖、サラダ油、上白糖、バター、薄力粉	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、キャベツ、人参、パプリコリ、セロリー、裏にコーン冷凍、ホールコーン、生姜	494 20.8 2.1	707 29.8 3.6
8 土	牛乳 カレーライス 土 海藻サラダ りんご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ、海藻ミックス	精白米、おおむぎ（米粒妻）、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリー、大根、胡瓜、りんご	533 18.6 1.4	722 24.3 2.5
11 火	牛乳 ごはん 火 鶏肉のガーリック風味 野菜ときのこのソテー 味噌汁 洋梨ヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、ブレンソンヨーグルト	精白米、おおむぎ（米粒妻）、オーブン油、サラダ油、じゃが芋、グリューレー	にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、人参、しめじ、マッシュルーム、玉葱、洋梨（缶詰）	487 23.3 1.7	666 30.7 2.7
12 水	牛乳 ごはん 水 魚（鮭）の照り焼き お浸し 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳、鰯、軽糸削り、油揚げ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、調理用牛乳、粉寒天、小豆あん	精白米、おおむぎ（米粒妻）、三温糖、じゃが芋、グラニュー糖	生姜、めしやし、小松菜、人参、ほうれん草、玉葱	495 26.1 1.5	680 34.9 2.5
13 木	牛乳 豚肉と青菜のあんかけ煮そば 木 きゅうりうさすの中華風和え わかめスープ りんご	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐きゅうりうさすの中華風和え	蒸し中華めん（卵不使用）、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぶん（片栗粉）、上白糖、白炒り胡麻	生姜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、えのき	464 21.8 1.9	622 29.3 3.1
14 金	牛乳 ごはん 大豆入りコロッケ キャベツサラダ 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐	精白米、おおむぎ（米粒妻）、ごま油、三温糖、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	生姜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、えのき	535 18.8 1.8	738 25.0 3.0
17 月	牛乳 塩ナムル 白菜とコーンのスープ みかん	飲用牛乳、豚もも肉、しらすだし	精白米、おおむぎ（米粒妻）、ごま油、三温糖、白味噌（米味噌）、白炒り胡麻	玉葱、キャベツ、人参、にら、生姜、にんにく、めしやし、小松菜、白菜、えのき、葱、とうもろこし（冷凍）、みかん	496 24.3 1.7	670 33.0 3.0
18 火	牛乳 ごはん 火 あじフライ おろし和え 味噌汁	飲用牛乳、たいせいやうじ、卵、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒妻）、薄力粉、ドライパン粉（卵・大豆不使用）、米白絞油、三温糖	生姜、白菜、小松菜、えのき、人参、大根、玉葱	525 22.1 1.8	742 32.1 3.1
19 水	【香川県の郷土料理】牛乳 しづくうどん 木 もやしのしま酢和え 大学芋	飲用牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、油揚げ	ゆでうどん、三温糖、白炒り胡麻、さつまいも、米白絞油、水あめ（酵素糖化）、黒炒り胡麻	生姜、人参、大根、白菜、葱、分葱、めしやし、大学芋	479 18.9 2.3	655 25.2 3.5
20 木	牛乳 五目チャーハン みかん 香川サラダ 中華コーンスープ	飲用牛乳、焼き豚、卵、ロースハム（卵不使用）	精白米、おおむぎ（米粒妻）、サラダ油、ごま油、春雨、三温糖、白炒り胡麻、でんぶん（片栗粉）	生姜、葱、人参、筍水煮、グリンピース（冷凍）、めしやし、胡瓜、玉葱、えのき、とうもろこし（冷凍）、みかん	497 17.5 1.9	669 22.8 2.9
21 金	【和食の日献立】牛乳 ごはん 金 鮭の塩麹漬け からし和え じゃがいものきんぴら けんちん汁	飲用牛乳、鰯、刻み海苔、焼き豆腐	精白米、おおむぎ（米粒妻）、サラダ油、じゃが芋、三温糖、白炒り胡麻、ごま油、里芋、系蒟蒻	生姜、小松菜、人参、めしやし、ピーマン、大根、牛蒡、葱	468 23.6 1.8	658 34.3 2.7
25 火	牛乳 ガーリックトースト 火 秋野菜のチャーハン ほうれん草サラダ みかん	飲用牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム（乳脂肪）	食パン、バター、サラダ油、さつまいも、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、かぶ、しめじ、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、セロリー、みかん	517 21.3 2.0	705 28.0 2.9
26 水	牛乳 ごはん てづくりぶりかけ 木 白身魚のもみじ焼き こぼうサラダ 味噌汁	飲用牛乳、干ひじき、しらすだし、青海苔、メルルーア、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒妻）、三温糖、白炒り胡麻	人参、牛蒡、胡瓜、キャベツ、小松菜、えのき、大根、葱	492 20.6 1.9	672 27.7 2.9
27 木	牛乳 ごはん 木 回鍋肉 卵スープ 杏仁豆腐	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌（米味噌）、卵、生わかめ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ（米粒妻）、サラダ油、三温糖、でんぶん（片栗粉）、ごま油、上白糖	にんにく、生姜、葱、人参、キャベツ、筍水煮、ピーマン、玉葱、チキンサンイ、レモン果汁、洋梨（缶詰）、みかん缶詰	513 23.0 1.7	705 30.9 3.0
28 金	【愛媛県の郷土料理】牛乳 酢めし 金 生揚げの味噌かけ ごま浸し すまし汁	飲用牛乳、真鯛、生揚げ、鶏もも皮なし挽肉、赤味噌（米味噌）、生わかめ	精白米、上白糖、ごま油、白炒り胡麻	人参、葉ねぎ、柚子、めしやし、えのき、小松菜、大根	454 22.7 1.9	618 30.6 3.0

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。

★出典：「学校給食 2023年10月号」「学校給食 2024年10月号」「学校給食 2025年10月号」全国学校給食協会発行

