

3(月)	4(火)レーズンパンぎゅうにゅう		5(水)ごはんぎゅうにゅう		6(木)ごはんはっこうにゅう(ストロベリー)		7(金)コッペパンぎゅうにゅう	
	トマトに ミートボール 30 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 3 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02		コロッケ 1こ (き) あげあぶら 5 (き)		じゃがいもの みそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)		かきあげ ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) ホールコーン 10 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7.5 (き)	
	キャベツサラダ キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き)		ヨーグルト ヨーグルト 1こ (あ)		キャベツの あまずあえ キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き)		さんしよくサラダ きゅうり 20 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド)	
	62523.321.1		61933.016.5		58717.313.2		57126.221.4	
10(月)	11(火)コッペパンぎゅうにゅう		12(水)ごはんぎゅうにゅう		13(木)ごはんぎゅうにゅう		14(金)おさつパンはっこうにゅう(ブルーベリー)	
	あきやさいの カレーライス ぶたにく 30 (あ) さといも 20 (き) さつまいも 20 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) なす 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) とりがらスープ 1 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)		だいこんサラダ ささみフレーク 5 (あ) だいこん 20 (み) きゅうり 5 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま)		かぼちやの ポタージュ とりにく 15 (あ) かぼちや 35 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 こむぎこ 4 (き) バター 3 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.5 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き)		ぶたにくの オニオンソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き)	
	59221.715.9		56729.919.2		57123.316.9		58523.318.3	
17(月)	18(火)ベビーパンぎゅうにゅう		19(水)ごはんぎゅうにゅう		20(木)ごはんはっこうにゅう(プレーン)		21(金)コッペパンぎゅうにゅう	
	とうふの すましじる とうふ 30 (あ) かまぼこ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) えのきたけ 3 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) にんじん 15 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2		とりにくの しおこうじやき とりにく 45 (あ) しおこうじ 2 うすくちしょうゆ 0.7 りょうりしゆ 0.4 みりん 1		ミートスパゲティ ぶたミンチ 40 (あ) スパゲティ (ハーフ) 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ほしわかめ 0.5 (み) トマトケチャップ 13 トマトピューレ 3 (み) ウスターソース 3 のうこうソース 2 あかワイン 2 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き)		ポイルウインナー ウインナ 1ぼん (あ)	
	55724.517.2		57226.321.8		59130.419.8		56820.37.9	

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日	パーガーパン ギョウにゅう やさいスープ ハンバーグ ケチャップソース とりにく 10 (あ) ハンバーグ 1こ (あ) キャベツ 30 (み) トマトケチャップ 4.5 じゃがいも 20 (き) さとう 0.7 (き) たまねぎ 30 (み) ウスターソース 0.7 にんじん 10 (み) のうこうソース 0.7 むきえだまめ 5 (み) でんぶん 0.2 (き) とりがらスープ 1 しるワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 スライスチーズ スライスチーズ 1まい (あ) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 592 29.4 23.5 パンにハンバーグとやさいとチーズをはさんでたべよう! スライスチーズ ハンバーグ キャベツ ケチャップ ソテー パーガーパン やさいスープ	ごはん ギョウにゅう さつまいものみそしる ちぐさやき とりミンチ 25 (あ) たまご 25 (あ) たまねぎ 10 (み) にんじん 5 (み) あおねぎ 3 (み) ひじき 0.3 (あ) あぶら 0.2 (き) りょうりしゆ 0.5 こしょう 0.02 しお 0.15 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.4 (き) こまつなの おひたし こまつな 15 (み) はくさい 15 (み) にんじん 5 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくろ (あ) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 563 23.8 15.8 こまつなの おひたし はなかつお ちぐさやき ごはん さつまいものみそしる	ごはん ギョウにゅう きのこのすましじる とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 6.5 (き) キャベツの からしあえ ツナ 3 (あ) キャベツ 20 (み) こまつな 5 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 637 24.8 23.6 キャベツの からしあえ とりのからあげ 2〜3こ きのこのすましじる	コッパパン ギョウにゅう ミネストローネ ぶたにくの パーベキュー ソース ベーコン 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (ショート) ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 30 (み) たまねぎ 15 (み) キャベツ 20 (み) しょうが 0.1 (み) じゃがいも 20 (き) にんにく 0.02 (み) にんじん 10 (み) しお 0.2 にんにく 0.05 (み) こしょう 0.01 トマト(かん) 5 (み) りんごピューレ 2 (み) とりがらスープ 3.5 こいくちしょうゆ 2.5 しお 0.2 りょうりしゆ 1.5 こしょう 0.03 さとう 1.5 (き) うすくちしょうゆ 1 でんぶん 0.3 (き) さとう 0.3 (き) あかワイン 1 ポテトサラダ じゃがいも 25 (き) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) しお 0.1 こしょう 0.03 マヨネーズ クラス1ぼん (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 578 29.6 20.7 ポテトサラダ ぶたにくの パーベキュー ソース コッパパン ミネストローネ

【栄養三色】	
あか	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごめめ ギョウにゅうかいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物
(き)	【炭水化物・脂質】 こくろい いち あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり	からだ ちようし ととの た もの 体の調子を整える食べ物
(み)	【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食 材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かになが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうしゅうせい 学校給食摂取基準	650	13〜20 ※1	20〜30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
11 月分 がっこうきゅうしゅうせい 学校給食摂取基準	588	17.4	28.0	405	3.1	256	0.46	0.52	28

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%〜20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%〜30%

令和7年11月 学校給食だよ！

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



11月の給食に使用する「みかん」、「あおねぎ」は太子町で作られたものです。

さつまいも

さつまいもは、甘くてホクホクとした食感が特徴の食べ物です。旬は秋から冬ですが、収穫は8月頃から始まります。収穫直後ではなく、少し寝かせることで、甘みが増しておいしくなります。さつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。

13日 さつまいものてんぷら

さつまいもに衣をつけて揚げた「てんぷら」が給食に登場します。ホクホクとしていておいしいですよ。お楽しみに♪

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの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。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴			
多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの			
米	だし	発酵調味料	
昆布やかつお節、煮干し、ほしじけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	昆布やかつお節、煮干し、ほしじけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。	
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと			
食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう