



日	曜 日	献 立 名	黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	栄養価									
			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	項 目	幼稚園	小学校	中学校	単位					
4	火	ごはん 牛乳 えびのかきあげ ごますあえ ほうれんそうのみそしる	こめ さつまいも て んぶらこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	えび とうふ あげ むぎみそ	牛乳 こにぼし	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	554 19.2 17.8	628 21.4 19.5		Kcal g		
5	水	ごはん 牛乳 あかうおのやさいあんかけ だいこんときゅうりのしおごうじあえ にくじゃが	こめ さとう でんぶん じゃがいも いとこんにゃく	あぶら	あかうお ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	はくさい えのき しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	524 24.0 12.8	600 27.6 13.7			753 32.9 15.1	Kcal g
6	木	ごはん 牛乳 ハニーマスタードフライドチキン じゃこサラダ やさいたっぷりスープ	こめ でんぶん はちみつ さとう	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	550 22.2 17.2	623 25.4 19.0			780 30.3 21.7	Kcal g
7	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのアーモンドソース ジャーマンポテト きのこじる	こめ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	ぶたにく ベーコン あげ	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	レモンかじゅう たまねぎ えのき しめじ はくさい しいたけ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質		615 27.1 18.4			771 32.5 21.1	Kcal g
10	月	さつまいもパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき うめドレッシングサラダ はだかむぎいりトマトスープ みかん	パン さとう かんそうさつまいも はだかむぎ	あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう トマト トマトピューレ	だいこん キャベツ コーン たまねぎ ななれうめ うんしゅうみかん	エネルギー たんぱく質 脂質	542 24.8 17.0	672 29.9 19.7	817 35.9 23.0	Kcal g		
11	火	ごはん 牛乳 あじのサルサソース いそかあえ あげとやさいのみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら	あじ とうふ あげ むぎみそ	牛乳 のり	ピーマン にんじん ほうれんそう ねぎ トマト	たまねぎ にんにく レモンかじゅう はくさい えのき しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	485 20.0 14.2	624 26.6 19.8	780 31.9 22.8	Kcal g		
12	水	ごはん 牛乳 きゅうりくとキャベツのピリからいため ポテトサラダ ちゅうかたまごスープ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく たまご むぎみそ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きくらげ りんご しょうが きゅうり たまねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	544 20.9 16.5	616 23.4 18.1	773 27.8 20.7	Kcal g		
13	木	ごはん 牛乳 わかどりのカレーやき きりぼしだいこんのシャキシャキあえ マーボー豆腐	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	564 30.6 17.3	639 34.8 18.9	799 42.0 21.8	Kcal g		
14	金	あかしそごはん 牛乳 はものてんぷら ほうれんそうとはくさいのおひたし さといものそぼろに	こめ てんぶらこ こ むぎこ さとう さと いも でんぶん	あぶら	はも ぶたにく	牛乳	あかしそ にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん たまねぎ しいたけ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	577 25.0 16.7	656 28.2 18.2	826 33.7 21.0	Kcal g		
17	月	こくとうパン 牛乳 とりにくのこうそうやき ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ りんご	パン くらざとう さ とう	オリーブあぶら ごま あぶら	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん トマトピューレ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	547 28.3 19.4	677 34.3 22.6	837 41.8 26.6	Kcal g		
18	火	ちゅうかどん(むぎごはん) 牛乳 おさつチップス パンサンデー	こめ むぎ さとう さつまいも ふんとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ロースハム えび ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しょうが はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	580 21.3 18.8	658 23.7 20.6	822 28.4 23.8	Kcal g		
19	水	ごはん 牛乳 さけのやきつけ いもみそ つくねじる	こめ さといも		さけ かつおぶし むぎみそ あつあげ こんさいいりつくね	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	537 25.6 14.9	613 29.8 16.4	761 35.3 18.3	Kcal g		
20	木	ごはん 牛乳 レモンチキン はくさいサラダ きのこのクリームスープ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	レモンかじゅう はくさい きゅうり しめじ エリンギ たまねぎ ホワイトしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	570 21.7 17.9	651 24.3 19.9	809 29.3 22.7	Kcal g		
21	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそでりやき きりぼしだいこんのヘルシーサラダ ビーフンじる	こめ さとう ビーフン	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく むぎみそ やきぶた	牛乳	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん もやし きゅうり はくさい しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	540 23.7 14.5	615 26.7 15.6	772 32.0 17.5	Kcal g		
25	火	げんりょうわかめごはん 牛乳 たちうおのてんぷら チンゲンサイのおひたし きつねうどん	こめ てんぶらこ こ むぎこ うどん さとう	あぶら	いとかつお あげ とりにく たちうお	牛乳 わかめ	チンゲンサイ ねぎ にんじん	はくさい しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	521 19.2 17.8	666 25.3 24.1	802 29.9 28.1	Kcal g		
26	水	ごはん 牛乳 とりにくのおかかマヨやき だいずとツナのサラダ こんさいぶたじる	こめ でんぶん さとう さといも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら	とりにく まぐろ かつおぶし だいず ぶたにく あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	535 25.5 16.0	608 29.1 17.3	758 34.9 19.9	Kcal g		
27	木	エッグカレー(むぎごはん) 牛乳 アーモンドいりこ カラフルコーンサラダ	こめ むぎ さとう	アーモンド あぶら	うずらたまご ぶたにく	牛乳 こにぼし	こまつな にんじん パプリカあか トマトピューレ	はくさい きゅうり コーン えだまめ にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	563 21.0 20.8	641 23.8 23.1	805 28.4 27.4	Kcal g		
28	金	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ こまつなとひじきのいためもの かきたまじる あじつけのり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	いか ぎゅうにく やきぶた たまご	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	555 25.3 17.5	633 28.8 19.2	785 34.1 22.0	Kcal g		

日本の味めぐり…11月は新潟県の味めぐり献立です！

【いもみそ】

新潟県は、水はけのよい土壌と豊かな水に恵まれているため、県産ブランド野菜がたくさん育てられています。そのうち、れんこんやねぎとともに「帛乙女(きぬおとめ)」といわれる里芋も有名です。「帛乙女(きぬおとめ)」は、荷崩れしにくいので煮物料理に向いています。昔から秋の収穫時期を迎えると各家庭で里芋をみそで煮た「いもみそ」が作られていました。



リクエスト
給食

11月25日の献立は、麻生小学校のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。

9月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

地産地消 について

◎ 今月の地産地消は、米・ほうれん草・キャベツ・七折梅・しいたけ(一部)・みかんです。
該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



給食だより



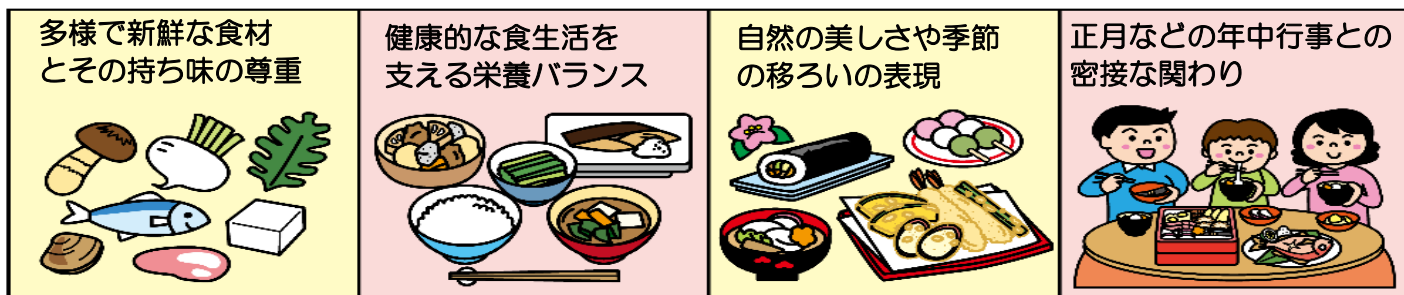
令和7年 11月号
砥部町学校給食センター
(担当: 栄養教諭 小笠原実夢)

朝晩の気温も低くなり、山の木々も色づき始め、秋を感じる日が増えてきましたね。毎日の食事に欠かせない米や、大豆、里芋などたくさんの作物が収穫の時期を迎えています。農家さんやごはんをつくってくれている人、動物の命など、みなさんの食事を支えてくれているものに感謝して、食事をいただきましょう。今月は、11月24日の「和食の日」にちなんで、私たちになじみ深い和食について紹介します。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」の特徴



「和食」というと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。2013年にユネスコ無形文化遺産へ登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」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現した食に関する「社会的慣習」のことで、上の図の4つがその特徴として挙げられています。しかし、ライフスタイルの変化によって、近年では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、その保護とどのように受け継いでいくかが課題となっています。

みなさんも、和食について理解を深めたり、愛媛県や砥部町の郷土料理や行事食を家で作り食べる機会を増やしていきましょう。

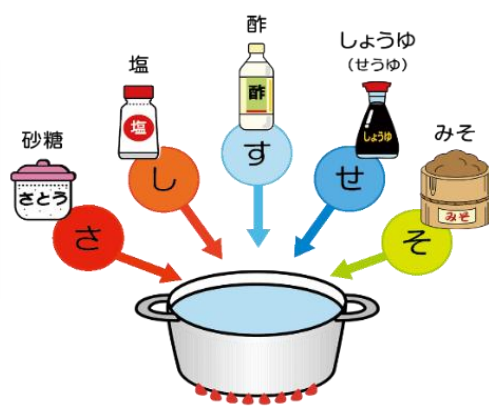
「和食」に欠かせないもの



調味料の「さしすせそ」を知ろう！



料理に味をつけるものを調味料といいます。そのなかでも特によく使う基本的な5つの調味料を「さしすせそ」といいます。昔から煮物や汁物などに味付けするとき「さしすせそ」の順に入れていくとおいしく作ることができます。食材に味が染み込みやすい塩よりも、味が染み込みにくい砂糖を先に入れます。また、給食ではサラダなどによく使われている酢は味が飛びやすいため、後から入れると酢の味が際立ちます。香りや風味がよいしょうゆやみそは、最後に加えるとよいという、昔の人の知恵が詰まっています。



11月19日の給食は、新潟県の味めぐり献立です。

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鮭の焼漬け
- ・いもみそ
- ・つくね汁

給食のメニュー！ 作ってみませんか？

【いもみそ】

〈材料〉 小学校4年生4人分

- 〈切り方〉 里芋 200g
かつお節 2.4g
麦みそ 大さじ1
煮干しだし 1カップ (200ml)
- 〈作り方〉

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ①に切った里芋を入れて、柔らかくなるまで弱火で炊く。
- ③ 火が通ったら、みそを溶き入れて、かつお節を入れてよく混ぜて完成！

【鮭の焼漬け】

〈材料〉 小学校4年生4人分

- | | |
|--------|----------|
| 鮭切り身 | 4切れ |
| 酒 | 小さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1と1/2 |
- A

〈作り方〉

- ① 鮭に酒をふる。
- ② ①を焼く。
- ③ Aを小鍋で沸かしてたれを作る。
- ④ 焼いた鮭に③で作ったたれをかけて、完成！

新潟県の郷土料理です！
おいしくて簡単に作ることができるので、
ぜひご家庭でも作ってみてください。