

給食だより 11月号

11月の地産地消

米 たまねぎ にんにく だいず
干しいたけ ゆず果汁
相生産木綿豆腐 若さのみそ
ちりめんじゃこ ほしえび

11月のかみかみ献立

7日(木) おさつスティック
14日(木) レンズ豆入りチリコンカン
21日(木) ひよこ豆の豆乳コンスープ
28日(木) れんこんサラダ・りんご

長く暑かった夏が過ぎ、ようやく秋を感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、早寝・早起き・朝ご飯を心掛けて生活しましょう。また11月は「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連する様々なことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

勤労感謝の日(11/23)

勤労感謝の日は、働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちをもつ日です。

毎日の給食も、農家さんや漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養教諭さん、給食員さんなど、たくさんの方の努力によって出来上がっています。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。



和食の日(11/24)

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、和食を次世代へと保護・継承していくことの大切さについて考える日として、11月24日を「いいにほんしょく」「和食の日」と制定しました。

海・山・里と豊かな自然をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目されています。

地場産物のよさを知ろう～給食の地産地消の取り組み～

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は、生産している人が近くにいるので、「顔が見える」「話がわかる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

相生野瀬かんぴょう・夕顔ゼリー(かあちゃんず)
干しいたけ(深山農園)
ゆず果汁・ゆずみそ など(小河ゆず栽培組合)
米・大豆・季節の野菜(株式会社百姓)
矢野メロン(矢野メロン部会)

若さのみそ(若さのみそ加工グループ)
濃口しょうゆ(金治商店)
パン・ごはん(※)(山本ベーカリー)
鶏肉(チキンショップ鳥和)

ふりカキ(相生産業高校ティピラス・マルト水産)

給食でも、特に毎月19日を『食育の日献立』として、様々な相生の地場産物を使っています。
たくさんの方が相生市の給食を支えてくださっています。

相生産豆腐(三木食品・立巳豆腐)
豚肉・牛肉(肉のおかだ)
うまいか(湊水産)

にんにく・季節の野菜(野瀬の朝市)

ちりめんじゃこ・干しえび など(鈴木商店)

※双葉小学校のみ給食室で炊飯しています

◎太字は市内産の食材です

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!
未来につながる 相生の給食!!

11月の『まるまる満点メニュー』

22日(金) はたはたの唐揚げ(さかな) 三色ごま和え(やさい・ごま)

さつまいものみそ汁(いも・豆腐(まめ類)・わかめ・えのきたけ(しいたけなどのきのこ類))

11月は、「和食の基本の合言葉! “まごは(わ)やさしい”メニュー」です。日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉で、この7種類の食材を取り入れることで、健康的な食生活を送れると言われています。

11月24日は「和食の日」

ま

まめ

ご

ごま

わ

わかめ

やさ

やさい

さ

さかな

し

しいたけ

い

いも

11月こんだて

令和6年度

相生市学校給食会

日	曜	パ ン ご は ん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	1人1日の量	たんぱく質
					ね つ や か に なる も の ☆ 黄のたべもの	体 を つ くる も の ☆ 赤のたべもの	体 の ち ょ う し を と の え る も の ☆ 緑のたべもの		kcal	g
	日								上段:小学生	下段:中学生
1	金	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ たくあんあえ わかさのみそみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ うすあげ わかさのみぞ	ゆず果汁 だいこんづけ キャベツ もやし にんじん たまねぎ	いろいろのこい やさしい	585	26.7
									697	30.7
5	火	わかめ ごはん	ジョ ア	さつまいもとツナのいそに しろみそじたてのかすじる	ごはん さつまいも さとう あぶら	ジョア わかめ ひじき まぐろフレーク うすあげ だいすのはな ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん こんにゃく だいこん しろねぎ	きのこるい	569	19.7
									688	23.2
6	水	ごはん	○	あげどりのレモンづけ ごしきあえ すましじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	レモン キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ	さかなるい	554	25.1
									662	29.0
7	木	パン	○	ハムサラダ やきそば おさつスティック	パン さとう あぶら やきそばめん おさつスティック	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく くきわかめ あおのり かつおぶし	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	まめるい	564	23.2
									646	26.2
8	金	ごはん	○	さばのかんこくふうみそに さんしよくナムル わかめスープ	ごはん ごま さとう ごま油	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ とりにく	にんにく こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	くだもの るい	592	24.9
									711	29.2
11	月	ごはん	○	ゆきどうふのいりに だいずとちりめんのあまから ぶたじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ゆきどうふ とりにく だいず ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ こんにゃく にんじ ん ねぎ だいこん ごぼう	いもるい	612	27.7
									732	31.9
12	火	チキン カレー ライス	○	ツナあえ	ごはん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろフレーク	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁	たまご るい	589	23.0
									703	26.6
13	水	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめスープ	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいすのはな みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	かいそう るい	561	23.3
									647	26.5
14	木	こめこパン	○	レンズまめいりチリコンカーン キャベツのスープ	こめこパン あぶら	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ぶたにく チキンウィンナー	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ	いもるい	536	25.3
									661	30.3
15	金	ごはん	○	あつあげのすぶたふう ちゅうかふうかきたまじる	ごはん でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ ねぎ しょうが	こざかな るい	618	28.9
									736	33.3
18	月	ごはん	○	だいこんのかんこくふうにも のトック	ごはん さとう ごま油 トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし なまししいたけ	さかな るい	573	20.1
									683	22.7
19	火	【食育の日】 ごはん	○	とりにくとれんこんの ゆずみそがらめ わかさのみそみそしる あいおいじゃこふりかけ いしかりじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ あいおいさんどうふ わかめ うすあげ わかさのみぞ ほしえび ちりめんじゃこ あおのり	れんこん たまねぎ にんじん いんげん ゆず果汁 キャベツ ねぎ	しゅじつ るい	627	26.8
									751	31.0
20	水	そばろ どんぶり	○		ごはん さとう あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいすのはな さけ みそ しろみそ	いんげん しょうが だいこん にんじん しろねぎ コーン	きのこるい	599	28.0
									715	32.3
21	木	パン	○	ひじきとツナの Pasta ひよこまめ とうにゅうコーンスープ	パン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク ひよこまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん パセリ コーン	やさしい	559	20.6
									685	24.6
22	金	【まるまる満点 メニュー】 ごはん	ジョ ア	はたはたのからあげ さんしよくごまあえ さつまいものみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごま油 さつまいも	ジョア はたはた とうふ わかめ うすあげ みそ	こまつな もやし にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	ぎゅう にゅう	557	20.9
									708	28.7
25	月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに のっぺいじる	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ うすあげ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ	くだもの るい	602	21.4
									721	24.8
26	火	ごはん	○	さといもコロッケ もやしのおこんぶあえ ばちじる(たまごぬき) のりのつくだに	ごはん さといもコロッケ あぶら ばち	ぎゅうにゅう しおこんぶ かまぼこ うすあげ のりのつくだに	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	いろいろのこい やさしい	560	17.2
									694	20.2
27	水	ごはん	○	あつあげのカレーいため ぶたまやしスープ	ごはん ごま油 さとう でんぶん あぶら ラー油	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	かいそう るい	562	22.8
									648	25.9
28	木	パン	○	れんこんサラダ ビーフシチュー りんご	パン ノンエッグマヨネーズ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず チキンハム ぎゅうにく	れんこん にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご	こざかな るい	595	22.4
									727	26.9
29	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ とりだんごじる あぶらみそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ノンフライつくね みそ ぶたにく だいすのはな	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ えのきだけ ねぎ にら しょうが	くだもの るい	613	26.6
									732	30.5