

令和7年度

★11月給食目標★

【感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしよう！】

井ノロ・川北小学校

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	小4	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜（肉・魚・大豆・たまごなど） 副菜（やさしいきのこ類・海藻類など）	牛乳 たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 脂質が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い
4 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツとはくさいのごまあえ とうふとえのきのすましじる	ごめ さとう	サラダあぶら いりごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ はくさい	584 170 180	11月が始まりました。食欲の秋と言われるのはなぜだと思いますか？今の時期は、昼間は温かく、夜は冷え込みます。この気温差がおいしい食材を作り出すと言われています。		
5 (水)	ごはん ヘルシーゆずチキン キムチじる	ごめ かたくりこ はくりきこ さとう	あげあぶら	とりにく ごお豆腐 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	のむヨーグルト	しょうが ゆずかじゅう はくさい もやし ねぎ	601 190 140	今日のヘルシーゆずチキンには安芸市で作られたゆずかじゅうを使用しています。他にも寿司や酢の物、ジュースやボン酢など幅広い料理に使用されています。香りを楽しみながら食べてください。		
6 (木)	きのこのたきこみごはん ポパイサラダ とんじる りんご	ごめ おおむぎ	サラダあぶら	あぶらあげ とりにく ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ぶなしめじ まいたけ エリンギ	キャベツ ごんにゃく ごぼう だいこん りんご	584 180 150	りんごは果物の代表として世界中で親しまれています。品種改良が進んでおり、現在までに約2万5千種類以上も報告されています。		
7 (金)	ごはん さばのマヨネーズやき こんさいスープ ごまあえ	ごめ	ノンエッグマヨ	まさば みそ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう まき カットわかめ いりごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん ごまつな もやし	661 230 220	「根菜」とは食べる部分が根である野菜のことをさし、大根やにんじん、ごぼうなどが当てはまります。		
10 (月)	ごはん とりのマーマレードやき りっちゃんサラダ わかめいりみそしる	ごめ	パレンシアオレンジ	とりにく さとう サラダあぶら ハム かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ キャベツ コーン カットわかめ	にんじん きゅうり トマト だいこん	578 240 150	いつも給食前にきれいに手を洗っていますか？インフルエンザなどのウイルスは手指を通して体の中に入ってきます。ていねいに洗うように心がけましょう。		
11 (火)	ごはん トンテキ けんちんじる みかん	ごめ さとう	サラダあぶら サラダあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんにく だいこん ごぼう ごんにゃく ほししいたけ	キャベツ みかん	641 210 200	みかんは皮をむいて、そのまま食べることができるので、熱に弱いビタミン類を丸ごととることができます。これからさらに寒くなるので、ビタミン類をしっかりとって風邪を予防しましょう。		
12 (水)	ごはん ぶたにくとれんこんのくろずいため ツナとやさしいのあえもの パインいりソーダゼリー	ごめ かたくりこ さとう サイダー さとう ひょうとうみつ	あげあぶら サラダあぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし アガー	れんこん ほんしめじ キャベツ みかん	678 190 180	黒酢は普通の酢に比べて、作るときに使う米の割合がとて高く、発酵期間も長いので、コクや香りが深いのが特徴です。		
13 (木)	ごはん ポークチャップ きゅうりもみ こまつなのすましじる	ごめ はくりきこ さとう	サラダあぶら いりごま	ぶたにく カットわかめ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう たまねぎ きゅうり だいこん ゆずかじゅう ごまつな ぶなしめじ	キャベツ きゅうり だいこん ゆずかじゅう	613 210 200	小松菜は昔、東京の「小松川」べりでとれたことから「小松菜」と呼び始めたと言われています。ビタミンやカルシウムなどが豊富に含まれている、栄養価の高い食品です。		
14 (金)	ちりめんどん なめこじる ごぼうのかりんとう	ごめ おおむぎ	いりごま	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ	ごまつな にんじん ごぼう だいこん なめこ はくさい ごぼう	572 160 160	毎月15日は「じゃこの日」です。この日は安芸「釜揚げちりめん井」業会が「安芸市の特産であるじゃこをもっと好きになってもらおう」という思いで作った日だそうです。			

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。
アレルギー食材を使用している場合は、事前にお知らせいたします。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	小4	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜（肉・魚・大豆・たまごなど） 副菜（やさしいきのこ類・海藻類など）	牛乳 たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 脂質が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 炭水化物が多い
17 (月)	ごはん なすのミートソースあえ あまずあえ じゃがいもとはくさいのスープ	ごめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく カットわかめ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ いとかんてん	にんじん なす たまねぎ はくさい キャベツ ゆずかじゅう はくさい	583 170 150	毎月17日は「なすの日」		高知県の中でも特に、安芸市はなすの栽培が盛んです。普通なすや長なすなどさまざまな種類のなすが栽培されています。
18 (火)	あきやさしいカレー かいそうサラダ	ごめ おおむぎ さつまいも さとう	サラダあぶら	ぎゅうにゅう きざみこんぶ いとかんてん	にんじん なす ぶなしめじ キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	641 140 200	炭水化物であるさつまいもは、力を出したり、脳を働かせるエネルギーのもとになります。			
19 (水)	ごはん かつおだいこん もやしのあえもの だいがくいも	ごめ さとう さつまいも さとう みずあめ		かつお	しょうが だいこん ごんにゃく もやし キャベツ	627 180 120	かつおには旬が2回あります。春から夏にかけてえさを求めて北上する「初がつつお」と、秋に産卵のために南下する「戻りがつつお」です。			
20 (木)	ごはん はっぱうさい レンコンサラダ りんご	ごめ かたくりこ	サラダあぶら ノンエッグマヨ いりごま	ぶたにく すまき ハム	にんじん しょうが はくさい たまねぎ たけのこ れんこん だいこん りんご	595 180 170	れんこんは大きさが長さに関わらず、だいたい中央に1個の穴、周りに9個の穴があいています。この穴は空気を取り込む働きを担っています。			
21 (金)	ごはん さつまいものコロッケ キャベツのあさづけ きのこのみそしる	ごめ さつまいも はくりきこ パンこ	サラダあぶら あげあぶら いりごま	ぶたにく しおこんぶ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン レモンかじゅう ねぎ ぶなしめじ まいたけ えのきたけ だいこん	707 150 200	世界には約1000種類もの食用きのこがあります。が、栽培できるものはわずか30種類ほどだと言われています。			
25 (火)	ごはん やさしいたっぶりすきやきに コロコロサラダ	ごめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグマヨ	ぶたにく とうふ ハム	にんじん しゅんぎく コーン きゅうり	673 220 230	春菊の旬は11月～2月にかけてです。しかし名前前に「春」が入っている理由は、春に菊に似た黄色い花を咲かせるからだと言われています。			
26 (水)	ごはん アーモンドいりとりのみそがらめ もやしのすのもの じゃがいもとキャベツのみそしる	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あげあぶら アーモンドスライス いりごま ごまあぶら いりごま	とりにく みそ あぶらあげ みそ カットわかめ	キャベツ もやし きゅうり ゆずかじゅう	686 220 250	じゃがいもは1600年ごろにインドネシアのジャカルタから長崎に伝わったと言われています。世界では米、小麦、とうもろこしと並ぶ主要作物です。			
27 (木)	スパゲティナポリタン ポテトサラダ オレンジゼリー	スパゲティ じゃがいも さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨ	ぶたにく ハム アガー	にんじん ビーマン トマトピューレー たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり りんご みかん	555 160 180	家庭から出るゴミの多くは食べ物のゴミなのだそうです。まず「残さない」ことから意識しましょう。			
28 (金)	ごはん とりのバーベキューソース ほうれんそうのごまあえ よせなべふうじる	ごめ さとう さとう		とりにく ほうれんそう もやし はくさい ねぎ なましいたけ にんじん	606 260 160	「三角食べ」という言葉を知っていますか？三角食べとはご飯、汁物、おかずを三角形を書くように順番に食べる食べ方です。栄養がたよりにくく、味わいも豊かになる食べ方です。				

【安芸市産の食材】
ごめ・ゆずかじゅう・なす
ピーマン・じゃこ

だしであじわう
和食の日
11月24日は、「1(い)1(い)24(にほんしよく)」という語呂合わせから【日本食の日】と制定されました。だしは古くから和食の基本とされてきたので、給食でもだしを使った献立がたくさん登場します。