

11月

学校給食献立予定表

令和7年度11月

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		中	小4	中	小4	中
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質					
4 (火)	むぎごはん にくじゃが フレンチサラダ しそひじきふりかけ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	586	683	21.8	24.9	13.4
5 (水)	ごはん かんこくふうからあげ おろしあえ チンゲンサイのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	618	731	25.4	30.0	17.5
6 (木)	ごはん チーズいりつくねやき ツナキャベツのポンずあえ ちくわのすましじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	603	719	25.1	29.8	18.3
7 (金)	ごはん ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	586	683	22.7	26.6	16.5
10 (月)	しょうがふうみごはん めひかりのからあげ こうやどうふのふくめに	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	629	750	30.2	35.9	19.3
11 (火)	ごはん とりにくのマスタードやき ゆずあえ はるさめスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	588	691	24.1	27.7	16.6
12 (水)	なすとじゃがいものドライカレー りっちゃんのだんごサラダ やまきたみかん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	631	758	19.0	22.4	14.2
13 (木)	ごはん ポークコロコロステーキ カラフルピーマンのサラダ やさいスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	668	678	26.3	31.0	14.8
14 (金)	ちりめんどん なすのたたき こんさいじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	608	724	22.0	25.8	17.3

※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交付金を活用して給食を充実！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ます。

【栄養量の基準】
(4年生) 650kcal 21~33g 14.4g~21g
(中学生) 830kcal 27~42g 18.4g~27.6g

【こめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。

♡食欲の秋♡
お家で料理にチャレンジするのもいいですね。

★11月の給食目標★「感謝(かんしゃ)して食べよう！」
11月23日は勤労感謝の日ですね。お家の人や、毎日の食事を支えてくれている人たちに感謝しましょう。そして私たちを元気にしてくれている「たべもの」にも感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

安芸市立学校給食センター

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		中	小4	中	小4	中
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質					
17 (月)	ごはん どうふキムチチゲ もやしのちゅうかあえ あげごぼうのごまがらめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	650	776	22.2	26.2	18.6
18 (火)	にくみそひじきどん アーモンドいりなます きのこスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	698	710	21.7	25.7	19.3
19 (水)	ごはん たまごのちくさやき きりぼしだいこんのすのもの さわにわん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	588	696	24.3	28.8	15.1
20 (木)	さつまいもごはん にくどうふ ごしきあえ ラ・フランス(洋なし)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	619	732	24.8	29.1	18.0
21 (金)	ごはん さばのみそに もやしとピーマンのおかかあえ すまし汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	607	713	25.1	29.8	17.6
25 (火)	わかめごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ かきたまじる あおりんごゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	789	960	23.1	29.8	30.2
26 (水)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ピーマンサラダ のりスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	696	711	25.8	30.7	13.7
27 (木)	コッペパン ツナとどうふのマヨネーズやき コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	647	812	21.0	24.7	26.2
28 (金)	チキンカレー ふくじんづけふうサラダ りんご(ふじ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	脂質	647	778	20.2	23.8	16.3

【食物せんいたぶり献立】いらなく
なったものを早く外へ出すためには、食
物せんいの多い食べ物を、少しずつ順
けて食べることが大切です。

給食だより

令和7年11号

No.435

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会

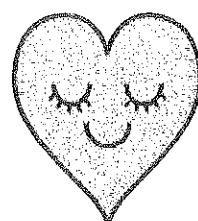
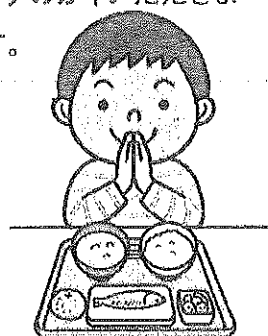
あさゆうひ こ たいちよう くす よぼう きそくだ
朝夕冷え込むようになり、かぜをひくなど体調を崩しやすくなりました。かぜ予防には規則正しい
せいかつ いぬく きが たいおんちようせつ そと かえ しょうじ まえ てあら わす
生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れない
たいせつ がつ あき みの で つき しぜん めく おお かた はたら かんしゃ
ことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して
た
食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の由来を知ろう!

しょうじ まえ しょうじ お あと いっだい
食事を始める前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、
い み
どんな意味があるのでしょうか?

いのち かんしゃ 命への感謝 「いただきます」

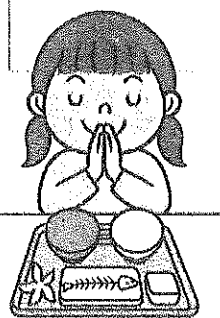
わたしたちが食べるものは、もとをたどれ
ば、すべて生きていたものです。そうした
どうぶつ しょくぶつ いち
動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、
わたしたちは今、生きています。自然の恵みや、
わたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物
に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」
というあいさつです。



いのち ひと
命に 人にごちそうさま
いただきます

ひと かんしゃ 人への感謝 「ごちそうさま」

みなさん、お客さまをおもてなしするとき、家の人
はいろいろなところを歩き回って材料を探し
求め、ときには命がけで食べ物をとってこなけ
ればならないこともありました。そのご苦労に
「ありがとう」という気持ちを伝えることから
はじまったあいさつです。作ってくれた人や
食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



クイズ

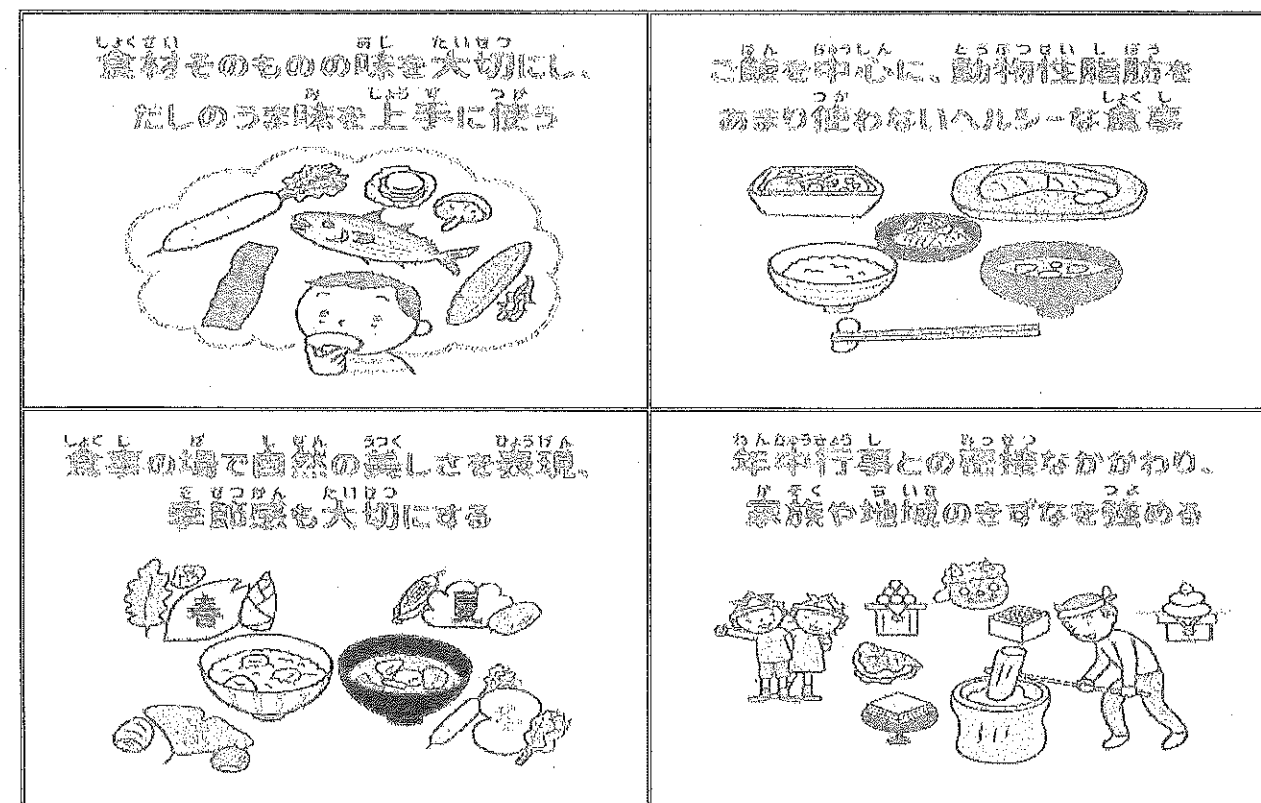
※10月のクイズの答え【お米1合は、②150g】でした。

和食に使われる代表的な調味料があり、「さ・し・す・せ・そ」の調味料と呼ばれています。
「さ」は、さとう。「し」は、塩。「す」は、お酢のことをさします。
では、「せ」と「そ」は何の調味料のことでしょうか?正しい組み合わせをひとつ選びましょう。

- ① せ:しょうゆ、そ:みそ ② せ:塩こうじ、そ:ソース ③ せ:しょうゆ、そ:ソース

世界の和食を知ろう!

24日は「和食の日」です。和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、
その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、
世界から注目を集めています。



つくってみませんか?

おからドーナツ ♪

- ・おから …50g
- ・ホットケーキミックス …100g
- ・豆乳 …40g
- ・揚げ油 …適量
- ・グラニュー糖 …適量

- ① ★の材料をさっくりと混ぜ合わせる。
- ② ボール状に成型する。
(時間があれば、ドーナツ形に型抜きしてもいいですね。)
- ③ 熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 熱いうちに、グラニュー糖をまぶす。

おからは、豆腐をつくる時のしぼりカスで、食物繊維やカルシウム、タンパク質など多くの栄養を含んでいます。

返信らん No.435 11月号給食だより () 年 名前 ()
11月号のクイズの答え ()