

令和7年

11月給食だより

かみかみ献立

★〈福島もりだくさん献立〉〈和食献立〉

今月の給食目標

好き嫌いをしないで食べよう。



今月の平均栄養価

|   | 小学   | 中学   |               |
|---|------|------|---------------|
| エ | 615  | 747  | エ：エネルギー（kcal） |
| た | 25.0 | 29.7 | た：たんぱく質（g）    |
| 脂 | 19.2 | 21.8 | 脂：脂質（g）       |
| 力 | 334  | 357  | カ：カルシウム（g）    |
| 塩 | 2.4  | 2.9  | 塩：塩分（g）       |

| 日         | 献立<br>（）:アレルギー品目                                                      | 赤<br>おもに体をつくるもの<br>になる     | 緑<br>おもに体の調子を整える                                           | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる                           | +家庭 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|
| 4<br>(火)  | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>豚汁<br>鮭フライ（魚）<br>わかめのあえもの                            | 牛乳 豚肉<br>鮭フライ<br>わかめ<br>みそ | 大根 人参<br>ねぎ ごぼう<br>こんにゃく<br>キャベツ もやし                       | 麦ごはん<br>さといも<br>ごま油<br>砂糖 ごま                      | 豆類  |
| 5<br>(水)  | 牛乳（乳）<br>コッペパン（乳）<br>カレー風味スープ<br>ウィンナートマトソース（トマト）<br>ほうれん草サラダ         | 牛乳 鶏肉<br>ポークウィンナー<br>ハム    | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ もやし<br>ほうれん草<br>コーン にんにく                    | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖 油<br>ごま                      | 魚   |
| 6<br>(木)  | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>春雨スープ<br>おろしハンバーグ<br>マカロニサラダ                         | 牛乳 ハンバーグ<br>ハム             | 人参 もやし<br>干しいだけ<br>チンゲン菜<br>ねぎ しょうが<br>大根 キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ | 麦ごはん<br>春雨 片栗粉<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨ<br>ネース          | いも  |
| 7<br>(金)  | 牛乳（乳）<br>ソフトめん<br>けんちんうどんかけ汁<br>焼き栗コロッケ<br>切干大根サラダ                    | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ               | ごぼう 人参<br>大根 ねぎ<br>干しいだけ<br>きゅうり もやし<br>切干大根               | ソフトめん<br>ごま油 砂糖<br>焼き栗コロッケ<br>油 ごま                | 海藻  |
| 10<br>(月) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>すきやき風煮<br>納豆<br>おかかあえ（魚）                             | 牛乳 豚肉<br>焼き豆腐<br>納豆 かつお節   | ねぎ 人参<br>白菜 玉葱<br>えのき<br>干しいだけ<br>こんにゃく<br>キャベツ もやし        | 麦ごはん<br>仙台麩<br>砂糖                                 | 果物  |
| 11<br>(火) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>ピーンズカレー<br>県産チキンカツ<br>大根サラダ                          | 牛乳 鶏肉<br>大豆 ひよこ豆<br>チキンカツ  | 玉ねぎ 人参<br>枝豆 大根<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが にんにく                  | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>カレールー<br>油<br>ドレッシング             | きのこ |
| 12<br>(水) | 牛乳（乳）<br>コッペパン（乳）<br>コンソメスープ<br>デミソースオムレツ（卵・トマト）<br>ごぼうサラダ（ごま）        | 牛乳 ベーコン<br>オムレツ 鶏肉         | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ<br>マッシュルーム<br>ごぼう きゅうり<br>もやし               | コッペパン<br>じゃがいも<br>油 ごま<br>ハヤシルー<br>ノンエッグマヨ<br>ネース | 魚   |
| 13<br>(木) | 牛乳（乳）<br>ごはん さつまいも<br>プリン<br>伊達鶏汁<br>★福島ソースカツ<br>ブロッコリーのさっぱりサラダ       | 牛乳 鶏肉<br>ヒレカツ              | 大根 人参<br>ごぼう 白菜<br>干しいだけ<br>ブロッコリー<br>キャベツ                 | ごはん<br>ごま油 油<br>片栗粉 砂糖<br>さつまいもプリン                | 海藻  |
| 14<br>(金) | 牛乳（乳）<br>中華めん<br>みそキムチラーメンスープ（りんご）<br>県産豚肉入りシューマイ小1個 中2個<br>パンパンジーサラダ | 牛乳 豚肉<br>シューマイ<br>鶏肉       | もやし 白菜<br>人参 コーン<br>にら ねぎ<br>きゅうり                          | 中華めん<br>ドレッシング                                    | いも  |

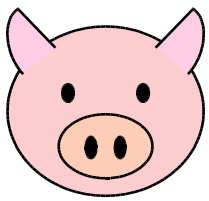
| 日         | 献立<br>（）:アレルギー品目                                              | 赤<br>おもに体をつくるもの<br>になる              | 緑<br>おもに体の調子を整える                                     | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる                | +家庭   |
|-----------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 17<br>(月) | 牛乳（乳）<br>三色そばろごはん（卵）<br>大根のみそ汁<br>米粉の揚げ春巻き<br>あさづけ            | 牛乳 鶏肉<br>たまご 油揚げ<br>わかめ 春巻き<br>みそ   | 枝豆 大根<br>人参 ねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>しょうが                  | ごはん<br>油 砂糖                            | 緑黄色野菜 |
| 18<br>(火) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>五目スープ<br>たれ入り肉団子 小中2個<br>ホイコーロー              | 牛乳 鶏肉<br>肉団子 豚肉<br>みそ               | 人参 もやし<br>たけのこ<br>チンゲン菜<br>ねぎ ビーマン<br>玉ねぎ キャベツ       | 麦ごはん<br>砂糖<br>ごま油 片栗粉                  | きのこ   |
| 19<br>(水) | 牛乳（乳）<br>黒パン（乳）<br>チキントマトスープ（トマト）<br>豚とチキンのメンチカツ<br>コールスローサラダ | 牛乳 鶏肉<br>メンチカツ                      | 玉ねぎ しめじ<br>きゅうり キャベツ<br>コーン 人参                       | 黒パン<br>じゃがいも<br>砂糖 油<br>ノンエッグマヨ<br>ネース | 豆類    |
| 20<br>(木) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>白菜のみそ汁<br>ほっけの塩焼き（魚）<br>★ひじきの炒め煮             | 牛乳 みそ<br>ほっけ<br>ひじき 鶏肉<br>油揚げ       | 白菜 大根<br>人参 えのき<br>ごぼう 枝豆<br>こんにゃく<br>干しいだけ          | 麦ごはん<br>砂糖<br>油                        | 果物    |
| 21<br>(金) | 牛乳（乳）<br>ソフトめん<br>カレー南蛮かけ汁<br>きのこ信田煮<br>こんにゃくサラダ              | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ ハム<br>海藻ミックス<br>きのこ信田煮 | 玉ねぎ 人参<br>ほうれん草<br>ねぎ<br>干しいだけ<br>こんにゃく<br>きゅうり キャベツ | ソフトめん<br>砂糖 片栗粉<br>カレールー<br>ドレッシング     | 魚     |
| 25<br>(火) | 牛乳（乳）<br>ごはん<br>なめこ汁<br>ほたてメンチ<br>いそあえ                        | 牛乳 豆腐<br>わかめ みそ<br>ほたてメンチ<br>のり     | ねぎ なめこ<br>大根 小松菜<br>もやし 人参                           | ごはん<br>油                               | 肉     |
| 26<br>(水) | 牛乳（乳）<br>コッペパン（乳）<br>白菜のクリーム煮（乳）<br>鶏肉の照り焼き<br>イタリアンサラダ（乳）    | 牛乳 豚肉<br>鶏肉                         | 人参 玉ねぎ<br>白菜 しめじ<br>枝豆 キャベツ<br>きゅうり                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>バタージュルー<br>ドレッシング    | 海藻    |
| 27<br>(木) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>肉じゃが<br>納豆<br>野菜のおひたし                        | 牛乳 豚肉<br>納豆                         | 人参 玉ねぎ<br>こんにゃく<br>さやいんげん<br>きゅうり キャベツ<br>もやし        | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖 ごま                 | 緑黄色野菜 |
| 28<br>(金) | 牛乳（乳）<br>中華めん<br>広東めんスープ（魚）<br>焼きいも<br>海藻サラダ                  | 牛乳 豚肉<br>かまぼこ<br>海藻ミックス             | たけのこ もやし<br>人参 チンゲン菜<br>きくらげ コーン<br>大根               | 中華めん<br>片栗粉<br>さつまいも<br>ごま油 砂糖<br>ごま   | 豆類    |

## 13日（木）は 福島もりだくさん献立

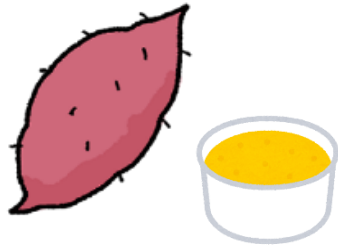
福島県にはおいしいものがたくさんあります。地元のものを食べることは、地元  
の生産者の方々に応援することにもつながります。



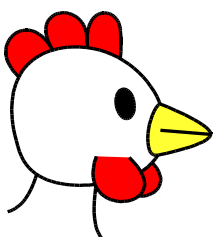
伊達市のお米



県産豚肉



さつまいもプリン



伊達鶏



県産ブロッコリー

ブロッコリー以外の野  
菜もできるだけ福島県  
産を使用する予定です。



### 栄養士からの一言

11月の献立担当の遠藤です。秋も深まり紅葉の季節となりました。今月は、福島  
県産の食材がたくさん登場する予定です。  
地元有这么おいしい食べ物があるという  
ことを知ってほしいと思います。伊達市名  
産の伊達鶏も他の市町村に自慢できるブラ  
ンド鶏です。誇らしいですね。

おうちで食べよう！給食レシピ☆

【ほうれん草サラダ】

|         |              |   |
|---------|--------------|---|
| 材料（4人分） |              |   |
| ほうれん草   | 半束           |   |
| もやし     | 1/2袋（約120 g） |   |
| ハム      | 2枚           |   |
| コーン     | 大さじ2         |   |
| しょうゆ    | 小さじ1         | A |
| 酢       | 小さじ1         |   |
| 油       | 小さじ1         |   |
| 砂糖      | 小さじ1/2       |   |
| おろしにんにく | 少々           |   |
| 白ごま     | 少々           |   |

〈作り方〉

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切る。ハムは千切りにする。
- ② ほうれん草ともやしをゆで、水で冷やす。
- ③ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④ 野菜、ハム、コーンをドレッシングであえる。
- ⑤ 白ごまをまぶす。



寒くなってくると、ほうれん草などの葉物野菜が旬をむかえます。冬のほうれん草は栄養満点です。夏のほうれん草よりビタミンが2倍にもなります。旬の食べ物はおいしいだけでなく栄養もあります。



11月24日は和食の日

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界にも誇れる食文化です。和食には4つの特徴があります。それは和食のよさでもあります。洋食や中華など、様々な食事のスタイルがありますが、日本人の誇りでもある和食を食べ続けることで、これからの子どもたちにもつないでいきたいものですね。

「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**：ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。
- だし**：昆布やかつお節、煮干し、ほしほじなどの食材から「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覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。
- 発酵調味料**：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
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ