

給食だより



令和6年
11月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【美郷物産館】…すだち酢
【ひまわり農産市・鴨島店】…ブロッコリー
白ねぎ

すっかり秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる頃になりました。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい日本の食文化について考える機会にしましょう。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

①多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



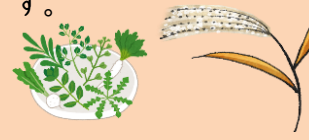
②健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、動物性油脂や塩分の摂りすぎをおさえることができます。



③自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



④年中行事との関わり自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで、絆を深めてきました。



いろいろなだし

「だし」とは昆布やかつおぶしなどから水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。



こんぶ にぼし かつおぶし ほししいたけ

※他にも、焼きアゴ、干しエビなどがあります

給食に使っているだし

- 【すまし汁】
・にぼし
・こんぶ+かつおぶし
- 【みそ汁】
・にぼし



★20日(水)は和食給食の日

11月24日の和食の日にちなみ、和食献立です。ひじきごはんは吉野川市のお米「あきさかり」を使用し、とり肉とごぼう、ひじきなどのたくさんの具を入れて混ぜ合わせて作ります。汁ものは、煮干してていねいにだしをとり、ふしめんを入れた徳島の郷土料理です。

★15日(金)はふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産

牛乳…四国産

ほうぜフライ…徳島県産

ポイル野菜
きゅうり…徳島県産

れんこんの炒め煮
れんこん…徳島県産

パックソース

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
8	金	やししやも	2尾	2尾
18	月	ぎょうざ	2個	3個
21	金	肉だんご	2個	3個



令和6年 11月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日曜日	曜日	こんだてめい				しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしよく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとがんもの そくせきづけ バックすだち	さば とり肉 大豆	牛乳 ひじき しおこんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにやく たけのこ キャベツ すだち	米 さとう	あぶら	661 783	28.8 33.4	21.2 24.0	
5	火	ナン	牛乳	キーマカレー さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぶたひき肉 レンズ豆 チキン&ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり	ナン さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	606 727	22.4 26.7	25.1 27.7	
6	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに ごますあえ 牛乳プリン	ぶたひき肉 チキン&ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう 牛乳プリン	あぶら ごま ごまあぶら	642 752	19.3 22.0	16.0 17.7	
7	木	コッペパン メープルジャム	牛乳	なすとトマトのグラタン ブロッコリー ポテトスープ	ベーコン とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン なすとトマトの グラタン じゃがいも メープルジャム	ドレッシング	649 774	20.2 23.3	24.3 29.8	
8	金	ごはん	牛乳	おでん風のもの やししやも ゆかりあえ	牛肉 ししやも さつまあげ がんもどき うずらたまご	牛乳	ほうれんそう 赤しそ	こんにやく だいこん はくさい	米 さとう	あぶら	650 759	28.4 31.8	19.6 21.6	
11	月	麦ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ わかめのすのもの ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	にんにく こんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 おし麦 さとう	あぶら	630 732	22.3 25.3	13.8 14.8	
12	火	コッペパン	牛乳	はつぼうさい 大学いも みかん	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい みかん	コッペパン でんぶん さつまいも さとう 水あめ	あぶら ごま	647 788	22.1 26.6	21.4 24.6	
13	水	ごはん あじつかけり	牛乳	こうやどうふのたまご シャッキリごまあえ	とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 くわかめ あじつかけり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし コーン れんこん	米 さとう	あぶら ごま	641 757	24.0 27.4	17.1 19.1	
14	木	こくとうパン	牛乳	秋あじしチュー わかめサラダ	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こくとうパン さつまいも	あぶら ドレッシング	634 723	22.8 25.7	19.8 22.2	
15	金	ごはん	牛乳	れんこんのいために ほうぜフライ ポイルやさい	ぶた肉 さつまあげ ほうぜフライ	牛乳	にんじん	こんにやく れんこん キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	635 731	21.3 23.6	17.9 18.9	
18	月	ごはん しそひじき	牛乳	マーボー春雨 ぎょうざ	ぶたひき肉 みそ ぎょうざ	牛乳 しそひじき	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ	米 さとう 春雨 でんぶん	あぶら ごまあぶら	653 790	19.5 23.2	17.2 20.4	
19	火	キャロットパン	牛乳	みそにこみうどん ほしだいこんとツナのサラダ	ぶた肉 あぶらあげ みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	キャロットパン うどん	あぶら ドレッシング	621 709	24.2 27.4	19.0 21.2	
20	水	ひじきごはん	牛乳	れんこんひき肉あわせ あけふしめんじる こくとうピーズ	とり肉 あぶらあげ れんこんひき 肉あわせ あけこくとうピーズ	ひじき 牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	あぶら	639 747	23.3 26.2	18.5 20.2	
21	木	コッペパン クリームゴールド	牛乳	肉だんご(ケチャップあじ) ペンネのガーリックソテー コンソメスープ	肉だんご チキンウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら クリームゴールド	701 819	23.2 28.1	29.2 33.4	
22	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス だいこんサラダ わふうたまねぎドレッシング	ぶた肉 いんげん豆 チキン&ポークハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ だいこん	米 おし麦 じゃがいも	あぶら ドレッシング	615 722	19.6 22.3	16.0 17.7	
25	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちソース ブロッコリーのごまあえ いためとんじる	さわら ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	すだち しょうが だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら ごま	620 712	27.2 29.5	16.7 17.7	
26	火	ココアパン	牛乳	ポークピーズ ももとパインのゼリーあえ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ もも パイン	ココアパン さとう じゃがいも ぶどうゼリー なしゼリー りんごゼリー	あぶら	629 718	22.7 25.9	16.1 17.8	
27	水	ごはん	牛乳	すきやき 五目あつやきたまご	牛肉 やきどうふ 五目あつやきたまご	牛乳	にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ はくさい しいたけ 白ねぎ	米 さとう やきふ	あぶら	620 722	22.4 25.1	16.0 17.1	
28	木	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	あつあげのチリソースに 春雨のちゅうかすのもの	ぶた肉 きぬあつあげ チキン&ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり	コッペパン 春雨 さとう でんぶん キャラメルパテ	あぶら ごまあぶら	646 736	23.8 27.1	20.3 22.9	
29	金	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	ちくぜんに キャベツとあぶらあげ お米のタルト	とり肉 ちくわ あぶらあげ お魚ふりかけ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく れんこん ごぼう すだち たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう お米のタルト	あぶら ごま	728 833	21.3 24.2	21.2 22.5	

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※8日(金)のおでん風煮物、12日(火)の八宝菜には「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。