

給食だより



令和7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】…プロッコリー
白ねぎ

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことです、以下4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で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	だし	発酵調味料

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「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。

微生物の力をを利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせない調味料を使っています。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
25	火	ポークしゅうまい	2個	3個
27	木	とり肉のレモン風味	2個	3個



令和7年 11月分献立予定表

日 曜日	こんだてめい			しょくひんめい(さいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
	しゅしょく 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 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 火	きなこ あげパン	牛乳	肉だんごとはくさいのスープ ごぼうとひじきのサラダ	きなこ 肉だんご	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ ごぼう きゅうり	コッペパン さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	618 707	21.0 23.9	25.5 28.9
5 水	わかめ ごはん	牛乳	ますのしおやき じやがいものそぼろに みかん	ます ぶたひき肉 さつまあげ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ みかん	米 じやがいも さとう	あぶら	659 774	27.7 32.0	17.0 19.0
6 木	コッペパン チョコペースト	牛乳	とうにゅう野さいグラタン プロッコリーとえだまめのサラダ ぐだくさんスープ	チキン&ポークハム ポークワイン	牛乳	プロッコリー えだまめ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい	コッペパン 野さいグラタン チョコペースト	ドレッシング	650 770	22.1 25.5	25.1 31.0
7 金	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	こうやどうふのたまごとじ ツナ入りごまえ	とり肉 こうやどうふ たまご ツナ	牛乳 くきわかめ ひじきのつくだに	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	650 763	25.7 29.8	18.3 20.5
10 月	むぎごはん	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	ににく こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	あぶら おしむぎ	621 719	22.7 25.5	12.7 13.7
11 火	こくとうパン	牛乳	カレーうどん れんこんひき肉合わせあげ ごまあえ	ぶた肉 いんげんまめ れんこんひき肉合 わせあげ	牛乳	にんじん こまつな	ににく たまねぎ キャベツ	こくとうパン うどん さとう	あぶら ごま	696 810	26.3 29.9	23.5 26.6
12 水	ごはん	牛乳	さんまかんろに あつあげとこんにゃくのみそに こんぶあえ	さんまかんろに とり肉 ミソ あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら	660 763	26.0 28.6	20.9 22.6
13 木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのソース チキンポットフ メープルマフィン	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ ににく キャベツ グリンピース	コッペパン さとう メープルマフィン	あぶら	695 799	28.0 32.9	26.0 30.3
14 金	ごはん	牛乳	れんこんのいために しおこうじチキンカツ おひたし	ぶた肉 だいす さつまあげ しおこうじチキンカツ	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん キャベツ	米 さとう	あぶら ごま	645 795	22.7 27.7	18.8 23.1
17 月	ごはん あじつけのり (たいぎょしょう)	牛乳	すきやき しゃっきりごまあえ	牛肉 やきどうふ	牛乳 あじつけのり	にんじん	こんにゃく はくさい だいこん たまねぎ きゅうり コーン れんこん	米 さとう やきふ	あぶら ごま	614 726	20.7 23.6	14.6 16.1
18 火	パンプキン パン	牛乳	スパゲティミートソース プロッコリーとチキンのサラダ	ぶたひき肉 だいす とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト プロッコリー	たまねぎ キャベツ	パンプキンパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	613 712	24.6 28.1	19.1 21.3
19 水	ひじきごはん	牛乳	ハモフライ なると金時のみそしる	とり肉 みそ あぶらあげ ハモフライ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ しいたけ 白ねぎ	米 さとう さつまいも	あぶら	603 716	21.5 25.1	18.0 20.4
20 木	コッペパン	牛乳	秋あじシチュー ポークワイン そえ野さい ケチャップ	とり肉 いんげんまめ ボーグウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも	あぶら	602 696	24.4 28.2	17.9 20.4
21 金	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ(肉みそ ナムル) ナムルドレッシング わかめスープ	牛肉 みそ たまごやき ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ににく もやし きゅうり たまねぎ	米 さとう じやがいも	あぶら ドレッシング	613 719	20.6 23.9	19.2 21.5
25 火	ココアパン	牛乳	はっぽうさい ポークしゅうまい こくとうまめ	ぶた肉 うずらたまご ポークしゅうまい こくとうまめ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン しいたけ はくさい	ココアパン でんぱん	あぶら	637 753	29.0 34.3	21.3 24.8
26 水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ おひたし おしむぎじる	さわら みそ とり肉 ちくわ とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ しいたけ だいこん	米 さとう でんぱん おしむぎ	あぶら	600 711	24.6 28.6	15.2 16.8
27 木	スイートパン	牛乳	とり肉のレモンふうみ ABCスープ ミニトマト(小学校のみ)	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト(小のみ)	レモン たまねぎ	スイートパン でんぱん さとう じやがいも マカロニ	あぶら	716 851	27.8 34.7	29.1 36.0
28 金	ごはん	牛乳	ポークハヤシシチュー コーンとツナのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	米 じやがいも	あぶら ドレッシング	616 724	20.2 23.4	15.5 17.1

※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。

※25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。

※27日(木)は小学校にミニトマトが付きます。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。

