

11月給食だより

阿南市中央
学校給食センター

風の中に冷たさも感じるようになりました。季節は深まって実りの秋です。今日の給食にはどんな秋のものが入っているのでしょうか。11月には「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。いつも作ってくれる人にお礼を伝えたり、食べ物を大切にしたり、自分の好きな和食を見つけたりできるといいですね。

ありがとうございます

☆いただきます
☆ごちそうさま



地元で作ったものを地元の人たちで使うことを地産地消といいます。新鮮な食品を食べられて、環境にもやさしい取組です。

ちさんちしょう
地産地消



和食の4つの特徴

和食は2013年に、
ユネスコの無形文化遺産

に登録されています。
食べ物だけでなく和食に
まつわる習わしが注目さ
れています。(ユネスコ：
国連の教育科学文化機関)

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

バランスのよい
健康的な食生活



自然の美しさや
季節の移ろいを表現



年中行事と
密接に関わる食文化

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

令和7年 11月分

日 曜	献立名	食品名			熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
4 火	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの 大芋いも	こめ・ごま・さつまいも・さとう・はるさめ・みずあめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ヤングコーン・キャベツ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ	768	25.3	17.1
5 水	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ オムレツマトソースがけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・いんげん・たまめ・オムレツ・ベーコン	にんじん・トマト・たまねぎ・コーン・キャベツ・コーンピラフのぐ	707	24.7	20.3
6 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ	もやし・きゅうり・にんじん・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・グリーンピース	734	32.9	23.8
7 金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ししゃもの天ぷら 野菜かきあげ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ししゃものてんぷら・さつまあげ	こんにゃく・しいたけ・れんこん・にんじん・たけのこ・えだまめ・ごぼう・かきあげ	777	29.0	24.4
10 月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・もちむぎ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・レバー	チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・コーン	773	33.9	23.6
11 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 すだちずあえ	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ・とりにく・たまご・こうやどろ	すだち・キャベツ・グリーンピース・にんじん・たけのこ・たまねぎ	742	36.6	20.9
12 水	★食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豆サラダ	パン・メーフルシロップ・スパゲッティ・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・だいず	えだまめ・えのきだけ・きゅうり・しいたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	770	30.6	23.0
13 木	ごはん 牛乳 とん汁 さばのたつたあげ きゅうりのそくせきづけ	こめ・でんぶん・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・こんぶ・さば・ぶたにく	にんじん・しょうが・だいこん・ごぼう・きゅうり・ねぎ	840	35.3	28.9
14 金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	こめ・バター・セリー・じゃがいも・さとう・こむぎこ・あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	もも・パインアップル・グリーンピース・にんじん・にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご	890	27.8	26.9
17 月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのゆずみそかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅうにく・たまご・ちくわ	こんにゃく・れんこん・ゆず・にんじん・ごぼう・ピーマン	823	31.3	25.7
18 火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 ポイルキャベツ	こめ・ふしめん・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶら・あげ・はもフライ・わかめ	しいたけ・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん	720	24.2	21.0
19 水	ごはん 牛乳 大根の煮物 野菜とひじきのあえもの	こめ・さとう・ムース	ぎゅうにゅう・ひじき・ハム・とりにく・さつまあげ	こんにゃく・キャベツ・だいこん・チンゲンサイ・にんじん・グリーンピース	726	29.7	19.0
20 木	ビビンバ 牛乳 春雨のスープ	こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・みそ・ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・はくさい・ねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・コーン・きくらげ・にんにく	728	26.6	23.5
21 金	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆のごまがらめ	こめ・あぶら・ごま・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・つくね	えのきだけ・だいこん・ながねぎ・にんじん・はくさい	747	32.4	21.5
25 火	ごはん 牛乳 野菜いため はんぺんのカレーあげ	こめ・こむぎこ・てんぷら・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・はんぺん	にんじん・ヤングコーン・キャベツ・きくらげ・たまねぎ	762	33.3	21.8
26 水	★食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 カリフラワーのサラダ	パン・こめこ・さつまいも・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・コーン・カリフラワー・えだまめ・きゅうり	797	33.3	25.5
27 木	ごはん 牛乳 五目汁 さけのちゃんちゃん焼き	こめ・さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・さけ	キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	688	35.1	15.1
28 金	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	こめ・さとう・だいやく・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき・だいず・ちくわ・とりにく	きゅうり・えだまめ・にんじん・こんにゃく・だいこん・すだち・ごぼう	772	33.6	16.5

《学校給食の摂取基準》 中学校一献量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産食材 < 米、しいたけ、卵、阿南市産お米のムース >

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。



～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～

7月に市内すべての小学生および中学生を対象にアンケートを実施しました。集計結果は阿南市教育委員会のホームページに11月上旬頃に公開される予定です。左のQRコードからもご覧いただけます。