

11月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

～11月24日は和食の日～

和食といえば「みそ汁」

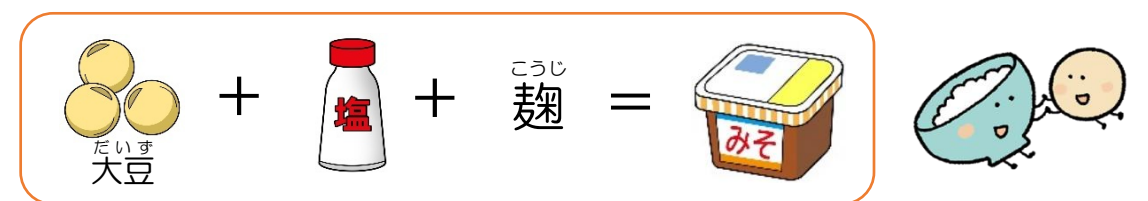
みそ汁は日本人が、後世に伝えたい家庭料理のひとつです。



★みそ汁のここがすごい！

① みそ

みそは、大豆を加工した食品で、大豆と塩、麴からできています。発酵することで大豆にはないうま味や栄養素がプラスされます。ごはんとの相性もばっちりです。味はもちろん、お互いの足りない栄養素を補ってくれます。



② だし

だしは、昆布やかたお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。だしをきかせることで、塩分量が少なくてもおいしく食べることができます。給食のみそ汁のだしは煮干しでとっています。



③ どんな食材でもおいしくなる

野菜やきのこ、肉や豆腐、海そうなど、いろいろな食材を入れられます。入れる食材で味が変わるのが楽しい♪旬の食材を入れてみましょう！



令和7年11月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉をつくる たべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
4	火	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの 大学いも	こめ・こま・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 オムレツトマトソースかけ	こめ・じゃがい も・さとう	ぎゅうにゅう・いん げんまめ・オムレ ツ・ベーコン	にんじん・トマト・た まねぎ・コーン・コー ンピラフのぐ・キャベ ツ	707	24.7	20.3
6	木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ちゅうかあえ	こめ・でんぶん・ さとう・あぶら・ こまあぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	もやし・きゅうり・に んにく・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・やさいか 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 高野どうふの卵とじ煮 すだちすあえ	こめ・こま・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 どうふ	すだち・キャベツ・グ リンピース・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・メープルシ ロップ・スパゲッ ティ・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ペー コン・だいず	えだまめ・えのきた 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・あぶら・お おむぎ	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ぎゅうにく	もも・ハインアップ ル・グリーンピース・に んにく・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 はもフライ 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 リンピース	726	29.7	19.0
20	木	ピピンパ 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 大豆のこまがらめ	こめ・あぶら・こ ま・さとう・でん ぶん	ぎゅうにゅう・とり にく・だいず・つく ね	えのきたけ・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・ でんぷらこ・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・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 切干大根のすもの煮	こめ・さとう・た いやき・じゃがい も・こま	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

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18～28g kcal g g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：米・しいたけ・ゆでたまご・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、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。