# 11月の給食だより

阿南市南部学校給食センター

## 11月24日「和食の日」めざせ!はし名人!



日本の伝統的な食事「和食」を楽しむためにかかせないのが「はし」です。みなさんは正しくはしを使えていますか？

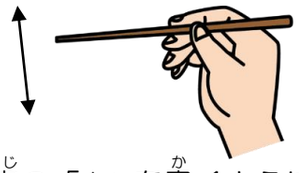
### ●正しいはしの持ち方

①



えんぴつと同じように、親指・ひと差し指・中指で一本のはしを持つ。

②



数字の「1」を書くように、上下に動かす。

③



もう１本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④



上のはしを動かし、はしの先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。

### ●家族で挑戦!!「はし名人」グランプリ

【用意するもの】
- お皿　　２枚
- おうちにある食材
（大豆・小豆・マカロニなど）
※丸くて滑りやすいものほど

【やり方】
①片方のお皿に食材を入れます。
②スタートの合図で隣のお皿に１個ずつはしでつまんで移します。
③１分間で何個移せたかを競うよ!!

難易度アップ！

正しいはしの持ち方ができると、
小さなものでもつまめるので早く移せるよ！



～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月に市内すべての児童生徒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月中に公開される予定です。

令和8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 | 蛋白 | 脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん　牛乳<br>ぶたキムチいため<br>かにたま | ☆阿南市産お米のタルト | こめ・ごまあぶら・さとう・タルト・でんぷん・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・かにたま | キムチ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・にんにく・きくらげ | 736 | 28.9 | 24.5 |
| 4 | 水 | ごはん　牛乳<br>大豆と野菜のいそ煮<br>小いわしの天ぷら | | こめ・さとう・じゃがいも・あぶら | ぎゅうにゅう・こいわしのてんぷら・さつまあげ・だいず・ひじき・ぶたにく | えだまめ・にんじん・ごぼう・こんにゃく | 664 | 29.7 | 20.8 |
| 5 | 木 | 麦ごはん　牛乳<br>秋のカレーシチュー<br>カリフラワーのマリネ | | こめ・おおむぎ・こむぎこ・さつまいも・さとう・バター・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく | にんじん・カリフラワー・れんこん・レモン・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・しめじ・しいたけ・きゅうり・グリンピース | 652 | 23.4 | 18.3 |
| 6 | 金 | ごはん　牛乳<br>とり肉とこんにゃくのみそ煮<br>とさあえ | | こめ・さとう・あぶら・でんぷん | ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・かつおぶし | たけのこ・にんじん・はくさい・こんにゃく・えだまめ・きゅうり・しょうが | 599 | 24.4 | 18.7 |
| 9 | 月 | ごはん　牛乳<br>大根の煮物<br>さばのしょうが焼き | | こめ・さとう | ぎゅうにゅう・がんもどき・さば・とりにく | にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・たまねぎ | 654 | 31.9 | 22.3 |
| 10 | 火 | ごはん　牛乳<br>焼肉<br>もちいなり | | こめ・あぶら・さとう・もちいなり | ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅうにく・ぶたにく | ピーマン・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ヤングコーン・しょうが | 649 | 24.8 | 20.4 |
| 11 | 水 | ☆食パン　牛乳<br>トマトクリームスパゲッティ<br>ごぼうサラダ | みかんジャム | パン・オリーブオイル・さとう・ジャム・スパゲッティ・ドレッシング・なまクリーム・バター | ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ | たまねぎ・しめじ・ごぼう・きゅうり・にんにく・にんじん・トマト | 647 | 23.3 | 21.4 |
| 12 | 木 | 三色そぼろずし　牛乳<br>赤だし汁 | 小魚アーモンド | こめ・さとう・やきふ・アーモンド | ぎゅうにゅう・こざかな・たまご・とうふ・とりにく・みそ・わかめ | しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリンピース・こまつな | 649 | 28.0 | 21.7 |
| 13 | 金 | ごはん　牛乳<br>よせなべ<br>はんぺんのカレーあげ | ふりかけ | こめ・こむぎこ・てんぷらこ・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく・つくね・はんぺん | えのきたけ・だいこん・ながねぎ・にんじん・はくさい | 650 | 27.3 | 19.6 |
| 16 | 月 | ごはん　牛乳<br>ちゅうかスープ<br>とり肉としバーのあまからあえ | | こめ・はるさめ・あぶら・さとう・でんぷん | ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・レバー | はくさい・しょうが・きくらげ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん | 666 | 25.8 | 23.9 |
| 17 | 火 | ごはん　牛乳<br>ポークビーンズ<br>ひじきサラダ | | こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング・バター | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・だいず | コーン・きゅうり・たまねぎ・にんじん | 612 | 25.8 | 16.0 |
| 18 | 水 | ごはん　牛乳<br>吉野煮<br>きゅうりとしらすのすのもの | | こめ・さとう・ごま・さつまいも・でんぷん | ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・しらすぼし・さつまあげ | グリンピース・きゅうり・すだち・にんじん・れんこん | 622 | 24.9 | 11.9 |
| 19 | 木 | ごはん　牛乳<br>とうふのすまし汁<br>はもフライ<br>ボイルキャベツ | タルタルソース | こめ・タルタルソース・あぶら | ぎゅうにゅう・はもフライ・とうふ | しいたけ・だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ごまつな | 595 | 21.3 | 19.3 |
| 20 | 金 | ごはん　牛乳<br>れんこんのきんぴら<br>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・たまご・ちくわ・ぶたにく・みそ | さやいんげん・にんじん・れんこん・ゆず・こんにゃく | 637 | 26.7 | 17.4 |
| 24 | 火 | ごはん　牛乳<br>マーボーどうふ<br>えびしゅうまい | | こめ・さとう・でんぷん・あぶら | ぎゅうにゅう・えびしゅうまい・とうふ・みそ・ぶたにく | グリンピース・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ | 659 | 28.7 | 21.9 |
| 25 | 水 | ★食パン　牛乳<br>レタスの米粉チャウダー<br>ブロッコリーのサラダ | | パン・バター・なまクリーム・ドレッシング・こめこ・じゃがいも | ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・とりにく | ブロッコリー・コーン・たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ | 622 | 26.7 | 20.8 |
| 26 | 木 | ごはん　牛乳<br>さわにわん<br>たらと大豆のごまみそあえ | みかん | こめ・ごま・さとう・でんぷん・あぶら | ぎゅうにゅう・たら・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・だいず | みかん・こまつな・しめじ・しょうが・だいこん・ごぼう・にんじん | 682 | 31.2 | 18.8 |
| 27 | 金 | ふりかえ休ぎょう日 | | | | | | | |
| 30 | 月 | ごはん　牛乳<br>卵と野菜のいため物<br>大学いも | | こめ・みずあめ・あぶら・さつまいも・さとう・ごま | ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく | きくらげ・たけのこ・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが | 656 | 23.6 | 19.4 |
| | | | | | | | kcal | g | g |

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。（記載の栄養価は中学年）
※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

今月の阿南市産：米・しいたけ・ゆで卵・お米のタルト
※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。