給食だより　11月

令和8年度
勝浦町学校給食センター

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

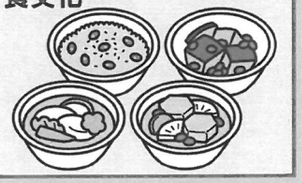
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11月の献立紹介

16日（月）…たくさん出回りはじめる大根をつかって「ぶたと だいこんの にもの」
17日（火）…徳島のさつまいもを使った炊き込みごはん！
18日（水）…旬の季節！勝浦町のみかん登場！
旬の徳島産れんこんを使った「れんこんサラダ」

「勝浦町学校給食センターHP」、「阿波かつうら情報アプリ」に毎日の給食の写真や給食レシピを掲載しています！ぜひごらんください。

11月分学校給食予定献立表

日(曜)	こんだて名 主食	牛乳	おかず	カロリー(kcal) タンパク(g) しぼう(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
2(月)	ごはん	牛乳	やさいたっぷりすましじる とりのてりやき そくせきづけ	621 30.0 20.9	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ かつお こんぶ とりにく こんぶ	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん 白ごま
4(水)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ	606 27.9 20.4	牛乳 ぎゅうにく とりにく みそ とりにく ベーコン とうふ わかめ	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
5(木)	むぎごはん	牛乳	あきのぐだくさんみそしる しろみざかなのなんばんづけ	606 24.1 16.7	牛乳 あぶらあげ みそ メルルーサ	だいこん にんじん えのきたけ しいたけ こまつな たまねぎ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま油
6(金)	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	597 34.1 25.7	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも バター さとう なまクリーム ドレッシング
9(月)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ やきぎょうざ	660 24.5 22.1	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん
10(火)	ごはん	牛乳	やさいとだいずのいそに わふうおろしハンバーグ ボイルキャベツ	688 36.5 23.0	牛乳 とりにく ひじき ちくわ がんもどき だいず ハンバーグ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん キャベツ	こめ あぶら さとう
11(水)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき ゆかり あえ	615 28.0 22.3	牛乳 ぶたにく くきわかめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ すだち キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油
12(木)	ぶたキムチどんぶり	牛乳	キャベツともやしのごまずあえ	610 23.0 18.5	牛乳 ぶたにく	きむち にら たまねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし すだち	こめ 白ごま さとう 白ごま
13(金)	コッペパン	ミルメーク	ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ	689 26.1 24.8	牛乳 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマトピューレ ごぼう きゅうり コーン えだまめ	ミルメーク コッペパン スパゲッティ あぶら さとう ごまドレッシング
16(月)	ごはん せとふうみふりかけ	牛乳	ぶたとだいこんのにもの きりぼしだいこんのすのもの	570 21.3 18.2	牛乳 ぶたにく わかめ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ しょうが だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう 白ごま
17(火)	さつまいものたきこみごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる アジのフライ	600 23.5 17.0	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ みそ あじふらい	しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さつまいも 白ごま あぶら
18(水)	とりにくとレンズまめのカレー	牛乳	れんこんサラダ かつうらのみかん	687 24.5 16.1	牛乳 とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく れんこん きゅうり コーン みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま油
19(木)	さんしょくどんぶり	牛乳	さわにわん	606 28.6 20.6	牛乳 ★たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ かつお	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ おしむぎ さとう 白ごま
20(金)	セルフ卵サラダサンド（食パン）	牛乳	マカロニのこめこシチュー（卵サラダ）	673 25.7 32.6	牛乳 ベーコン とうにゅう ★いりたまご チーズ	にんじん たまねぎ ほんしめじ えだまめ こまつな きゅうり	しょくパン マカロニ こめこ バター マヨネーズ
24(火)	ごはん ひじきのり	牛乳	すましじる いわしのうめみそに とさのゆずかあえ	587 25.8 16.9	牛乳 ひじきのり とうふ かまぼこ こんぶ かつお いわし ちくわ けずりぶし	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな 葉ねぎ キャベツ ゆず酢	こめ サラダ油 さとう
25(水)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに きゅうりとわかめのすのもの	622 28.2 21.9	牛乳 とりにく 厚揚げ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが きゅうり ゆず	こめ あぶら 白ごま さとう
26(木)	ごはん	牛乳	まあぼうどうふ さんしょくナムル	630 27.7 22.4	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 白ごま
27(金)	コッペパン	牛乳	ビーフンいため こうやどうふのたこやき風	665 27.1 25.2	牛乳 いか ぶたにく こうやどうふ けずりぶし あおのりこ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ にら	コッペパン ビーフン ごま油 あぶら
30(月)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる とりのねぎソースあえ	606 29.8 19.3	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ かつお こんぶ とりにく	えのきたけ にんじん こまつな 葉ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油 白ごま

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。