



11月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



令和7年

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい						小学校(中学年)												
		しゅしょく	牛乳	おかず	あ	主に血や肉の		み	主に体の調子を		き	主に熱や力の											
					か	なる	もの	どり	え	る	もの	も	なる	もの									
4	火	ごはん	さんが焼きすだちずあえひじきのにもものチーズ	いわしハンバーグ大豆と肉油あげ	牛乳	わかめちりめんひじき	チーズ	にんじん	さやいんげん	キャベツ	きゅうりすだち	ごぼうほししいたけ	米	大麦	さとう	でんぶん	こんにゃく	油	606	25.8			
5	水	麦ごはん	チキンカレーフルーツあん	とり肉	牛乳	だいふく	白いんげん豆	にんじん		たまねぎ	えだまめりんご	みかん	パイナップル	米	大麦	さとう	じゃがいも	とう乳ゼリー	油	644	21.9		
6	木	ごはん	ぶたの角にさつまいもの天ぷらキャベツのおかかあえ	ぶた肉	牛乳		うずらたまごかつおぶし	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ごぼう	たけのこ	キャベツ	米	大麦	さとう	でんぶん	さつまいも	天ぷらこ	米粉	油	658	24.6
7	金	ごはん	てり焼きハンバーグフレンチサラダ	ハンバーグ	牛乳		とり肉	にんじん		たまねぎ	きゅうり	キャベツ	大根	米	大麦	さとう	でんぶん		ドレッシング	ごま油	643	25.5	
10	月	ごはん	さわらのすだち風味きゅうりの塩こんぶサラダ切りばし大根のにもものとう乳プリン	さわら	牛乳	こんぶ	かに風味かまぼこ	にんじん	さやいんげん	すだち	きゅうり	コーン	ほし大根	米	大麦	さとう	でんぶん	こんにゃく	とう乳プリン	ごま油	631	27.0	
11	火	麦ごはん	Awaベジブルコギ井むししゅうまいナムル	ぶた肉	牛乳		しゅうまい	にんじん	ピーマン	なす	たまねぎ	きくらげ	もやし	米	大麦	さとう	はるさめ		油	ごま油	631	26.2	
12	水	ごはん	いかの天ぷらキャベツのあまずあえかねしゅういパックソース	いか	牛乳		天ぷら油あげ	にんじん	ねぎ	キャベツ	ほし大根	大根	たまねぎ	米	大麦	さとう	いも	だんご	里いも	油	ごま	601	20.3
13	木	少なめごはん	チキンナゲットブロッコリーサラダ和風さのこスパゲティあじつけのり	チキンナゲット	牛乳	ちりめん	ベーコン	ブロッコリー	にんじん	小松菜	キャベツ	コーン	あわじ島たまねぎ	米	大麦	さとう	加古川スパゲティ		ドレッシング	バター	631	25.1	
14	金	ピタパン	とり肉のマーメレード焼きポテトサラダミルクスープ	とり肉	牛乳		チキンハム	にんじん	ほうれん草	きゅうり	たまねぎ	しめじ		ピタパン	マーメレード	でんぶん	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ		619	27.0	
17	月	ごはん	とり肉とだいののみそにれんこんサラダワインゼリー	とり肉	牛乳		うずらたまご	にんじん	小松菜	大根	たけのこ	きゅうり	れんこん	米	大麦	さとう	こんにゃく	さとう	ワインゼリー	油	ドレッシング	658	24.5
18	火	わかめごはん	ぶた肉のしょうがいためとうがのみそ汁みかん	ぶた肉	牛乳	わかめ	とうふ	にんじん	ねぎ	しょうが	たまねぎ	とうが	レタス	米	大麦	さとう	でんぶん		油		611	26.4	
19	水	ごはん	はもフライ焼肉風いためのミニトマトパックソース	ハモフライ	牛乳		牛肉	にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	しいたけ	りんご	米	大麦	さとう			油	ごま	643	26.9	
20	木	カレーピラフ	冬野菜の米粉シチュー花野菜のサラダ	ぶたひき肉	牛乳		とり肉	にんじん	小松菜	たまねぎ	コーン	えだまめ	かぶ	米	大麦	さとう	里いも	米粉	油	バター	ドレッシング	602	25.4
21	金	コッペパン	手作りハンバーグきゅうりのマリネミネストローネ	ぶたひき肉	牛乳		牛ひき肉	トマト	にんじん	たまねぎ	きゅうり			コッペパン	でんぶん	さとう	さつまいも	たかきび	大麦	油	ドレッシング	639	28.0
25	火	おにぎり	すき焼き風にこみごまずあえお米のタルト	牛肉	牛乳		ぶた肉	にんじん		大根	はくさい	ほし大根	長ねぎ	米	うどん	さとう	お米のタルト		油	ごま油	ごま	649	22.7
26	水	ごはん	チャーシュー豆腐パンパンジーサラダお魚ふりかけ	ぶたひき肉	牛乳		大豆	ねぎ	にんじん	たまねぎ	しめじ	グリーンピース	キャベツ	米	大麦	さとう	でんぶん		油	ドレッシング	637	26.4	
27	木	すがたを変える大豆ごはん	さばのみぞれにさつまいものいとこにすがたを変えるみそ汁	とり肉	牛乳	わかめ	油あげ	にんじん	ねぎ	ごぼう	ほししいたけ	えだまめ	はくさい	米	さとう	さつまいも			油		601	29.9	
28	金	ごはん	とりのからあげおひたしもち麦汁	とり肉	牛乳		おから	小松菜	にんじん	キャベツ	ほししいたけ	大根		米	大麦	さとう	でんぶん	もち麦	油		646	25.0	

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等はご遠慮ください。

※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★13日の加古川スパゲティとあわじ島たまねぎ、味付けのりは、関西広域連合域内農業水産物の事業により、ご提供いただき使用します。

実りの秋、食べ物を大切にいただきます

実りの秋、さまざまな作物が収穫時期を迎えました。豊作と無事に収穫を終えられたことに感謝し、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、日々の食事に感謝し、大切にいただきます。

英語には「いただきます」と「ごちそうさま」を直訳できる適切な単語がないといわれています。せつかくこなすてきな言葉があるのですから、ぜひ、心をこめて声に出して言うてみてください。体も心も満たされますよ。



今月の「Awa産Our消」

米・里いも・さつまいも・もち麦
ミニトマト・葉ねぎ・ブロッコリー・なす
小松菜・かぶ・カリフラワー・長ねぎ
きゅうり・しょうが・大根・とうが
キャベツ・白菜・生しいたけ・レタス
ほうれん草・ほし大根・きくらげ

※天候により変更する場合があります。

今月の日本味めぐり(宮崎県)

～かねんしゅうい～

宮崎県都城地域の郷土料理で、「かね」はさつまいも、「しゅうい」は汁のことをい、さつまいものでんぶんで作る団子を入れた汁物です。給食では加工品を利用し、彩りもきれいなかぼちゃを練り込んだいも団子を入れました。野菜など具だくさんな食べごたえのある一品です。

阿波の郷土料理

～いでぼしのいとこ煮～

食材を煮えにくい順に入れて作ること「追い追い煮る」の「追い追い」が甥や姪の甥とかけて「いとこ煮」と呼ばれるようになったこの料理は、小豆と野菜の煮物です。一般的には小豆とかぼちゃの組み合わせが多いようですが、徳島県では、ゆでたさつまいもを干して作る保存食の「ゆで干しいも」を合わせます。この「ゆで干しいも」のことを「いでぼし」とも呼び、「いでぼしのいとこ煮」が郷土料理として伝えられています。給食では、生のさつまいもとゆで小豆にアレンジしました。家庭でも簡単に作れますよ。

“Awa産Our消 Myメニュー”の

人賞メニューが登場します!

7日「とり肉とこんさいの塩こうじスープ」
(久勝小5年生のメニュー)

入賞作品を給食用にアレンジした献立です