令和８年 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！

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず	しょくひんめい あか 主に血や肉になるもの 主にたんぱく質	主に無機質	みどり 主に体の調子を整えるもの 主にカロテン	主にビタミンC	きいろ 主に熱や力のもとになるもの 主に炭水化物	主に脂質	小学校(中学年) エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	ミルク	ジャアジャンどうふ ナムル 味つけ小魚	ぶたひき肉 大豆　あつあげ みそ	牛乳 味つけ小魚	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しめじ もやし	米　大麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	634	26.2
4	水	ごはん	ミルク	さんまのかんろに ちぐさあえ みそけんちん汁	さんま　油あげ たまご　とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ たまねぎ 大根	米　大麦 こんにゃく さとう　里いも	ごま油	612	24.9
5	木	ごはん	ミルク	こんにゃくソテー チヂミ　ボイル野菜 パックぽんず	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ　たまねぎ コーン　えだまめ きゅうり　はくさい	米　大麦 こんにゃく さとう　チヂミ	ごま油	602	21.9
6	金	おにぎり	ミルク	すき焼き風にこみ ごまずあえ お米のタルト	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	大根　はくさい ほし大根　キャベツ きゅうり	米　うどん さとう お米のタルト	油 ごま油 ごま	660	24.2
9	月	麦ごはん	ミルク	Awaベジプルコギ丼 ぎょうざ ブロッコリーのちゅうかあえ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	なす　たまねぎ ほししいたけ キャベツ　コーン	米　大麦 さとう はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	633	24.4
10	火	コッペパン	ミルク	とり肉のマーマレード焼き ボイルブロッコリー　ミネストローネ 黒豆きなこクリーム	とり肉　ウインナー えんどう豆　ひよこ豆 レンズ豆　大豆　あずき	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ　トマト	たまねぎ	コッペパン　マーマレード でんぷん　さつまいも 大麦　たかきび	ドレッシング 黒豆きなこクリーム	645	26.0
11	水	ごはん	ミルク	高野どうふのたまごとじ ごまネーズサラダ ラ・フランスゼリー	高野どうふ とり肉　たまご ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ ほししいたけ はくさい	米　大麦 じゃがいも　さとう ラ・フランスゼリー	ごま ノンエッグマヨネーズ	678	25.8
12	木	ごはん	ミルク	さばのしょうがに さつまいものいとこに みそ汁　味つけのり	さば　あずき 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ 大根　しめじ	米 大麦 さつまいも		607	24.5
13	金	麦ごはん	ミルク	ポークカレー フルーツあんにん	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ　えだまめ りんご　みかん パイン　もも	米　大麦 じゃがいも とう乳ゼリー	油	659	21.9
16	月	麦ごはん	ミルク	牛すき丼 わかめのすのもの ワインゼリー	牛肉	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	しょうが　たまねぎ はくさい　大根　しいたけ 長ねぎ　キャベツ　きゅうり	米　大麦　さとう こんにゃく ワインゼリー	油	630	22.8
17	火	ぶたキムチチャーハン	ミルク	れんこん合わせあげ 五目スープ	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	はくさいキムチ　はくさい れんこんの合わせあげ たけのこ　たまねぎ　きくらげ	米 さとう	油 ごま油 ごま	612	27.1
18	水	コッペパン	ミルク	とり肉のカレー焼き 冬野菜の米粉シチュー みかん	とり肉　ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　かぶ はくさい みかん	コッペパン 米粉 里いも	油 バター	632	27.5
19	木	ごはん	ミルク	焼肉風いためもの さつまいもサラダ	牛肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ ヤングコーン りんご　きゅうり	米　大麦 さとう さつまいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	675	23.1
20	金	ごはん	ミルク	さわらのすだちじょうゆかけ 切りぼし大根のツナあえ とん汁	さわら　ツナ ぶた肉 とうふ　みそ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん ねぎ	すだち　ほし大根 キャベツ　たまねぎ ごぼう	米　大麦 さとう さつまいも	ごま	615	27.9
24	火	ごはん	ミルク	きびなごフライ きゅうりのピリットづけ とり肉とあつあげのみそに	とり肉 うずらたまご あつあげ　みそ	牛乳 きびなごフライ	にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ	米　大麦 さとう こんにゃく	油	637	27.8
25	水	ピタパン	ミルク	てり焼きハンバーグ じゃがいもサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ツナ　とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン	ピタパン　さとう でんぷん じゃがいも	ドレッシング	616	27.2
26	木	ごはん	ミルク	とり肉のワインソース ミニトマト　もち麦汁 ひじきふりかけ	とり肉　おから とうふ ちくわ	牛乳	ミニトマト にんじん ねぎ	ほししいたけ 大根	米　大麦 でんぷん さとう　もち麦	油	644	24.7
27	金	少なめわかめごはん	ミルク	なす入りペンネのボロネーゼ れんこんとえだまめのサラダ プリン	ぶたひき肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 トマト	なす　たまねぎ えだまめ　れんこん コーン　キャベツ	米　大麦 ペンネ プリン	油 ドレッシング	654	21.0
30	月	肉みそチャーハン	ミルク	お魚ナゲット ボイルブロッコリー 小松菜とこもちのスープ	牛ひき肉　ぶたひき肉 みそ　お魚ナゲット ベーコン	牛乳	にんじん　ピーマン ブロッコリー 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう いもだんご	油 ごま油 ドレッシング	633	25.5

※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。

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、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、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。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。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



今月の「Awa産Our消」

米・もち麦・里いも・さつまいも
小松菜・ミニトマト・葉ねぎ・かぶ
ブロッコリー・キャベツ・生しいたけ
しょうが・大根・ほし大根・長ねぎ・なす
はくさい・きくらげ・きゅうり
※天候により変更する場合があります。



阿波の郷土料理 ～さつまいものいとこ煮～

いとこ煮とは、小豆と野菜の煮物を指します。硬いものから追々煮ていくことから、「追々」を「甥と甥」にかけて、「いとこ煮」と名付けられました。徳島県では、干しいもにしたさつまいもを小豆とともに煮て、優しい甘さに仕上げています。給食では、生のさつまいもとゆで小豆を使って作っています。



11月8日は いい歯の日

給食では、カルシウムを多く含む食材や噛みごたえのある食材を使うなど、いい歯を保つ工夫をしています。歯にいい食材を食べる以外に、よく噛むことや丁寧な歯磨きを心がけ、大人になってもいい歯を保てるようにしましょう。

Awa産Our消 Myメニューの入賞メニューが登場します♪

30日（月）　肉みそチャーハン
（市場小6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

