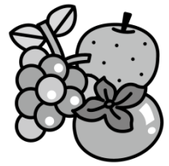
令和8年11月号

給食だより

洲本市立五色給食センター





日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みも厳しくなってきました。この時期は体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいをし、三食しっかりと食べて元気な体をつくりましょう。

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。





淡路島焼プリン

11月6日（金）の給食に、淡路島焼プリンが、淡路県民局事業「新たな食の魅力発信事業」により提供されます。みなさんお楽しみに！！

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



学校給食では地産地消に取り組んでいます

＜今月の地産地消の日＞

５日　ご飯　和風から揚げ　ほうれん草のあえもの　豆腐のすまし汁
（五色産のにんにく、市内産の米・もやしを使っています。）

16日　ご飯　すき焼き煮　ほうれん草ごまあえ
（市内産の米・もやし、淡路産の玉ねぎ・ねぎを使っています。）



お子さんと一緒に読んでください。

11がつ　こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる（緑）	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)
2 (月)	ご飯　牛乳 すぶた はるさめサラダ	牛乳　ぶた肉	ご飯　でんぷん 油　さとう　はるさめ	玉ねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　ピーマン きゅうり　キャベツ　コーン	639　kcal 24.3　g 18.7　g
4 (水)	ご飯　牛乳 あつあげのちゅうかに ひじきのピリッとサラダ	牛乳　あつあげ ぶた肉　ひじき　ツナ	ご飯　でんぷん ごま油　さとう 油　ラー油	玉ねぎ　チンゲンサイ にんじん　たけのこ きゅうり　キャベツ	577　kcal 23.6　g 19.9　g
5 (木)	ご飯　牛乳　わふうからあげ ほうれんそうのあえもの とうふのすまし汁	牛乳　とり肉　花かつお だいず　とうふ　ゆば わかめ	ご飯　こめこ　油 さとう　でんぷん	しょうが　にんにく ほうれんそうもやし　にんじん みつば	651　kcal 31.5　g 25.3　g
6 (金)	チリドッグ　牛乳 ちゅうかふうコーンスープ あわじしま焼プリン	牛乳　チキンスティック ぶたひき肉　ベーコン たまご	コッペパン　でんぷん あわじしま焼プリン	玉ねぎ　にんじん　にんにく コーン　しいたけ　もやし ほうれんそう　しょうが	624　kcal 31.8　g 3.2　g
9 (月)	ご飯　牛乳 わふうハンバーグ（きのこソース） こまつなのおひたし けんちん汁	牛乳　ハンバーグ ぶた肉　とうふ	ご飯　さとう でんぷん　さといも ごま油	しめじ　えのき　にんじん こまつな　ほうれんそう だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	582　kcal 26.5　g 15.7　g
10 (火)	ご飯　牛乳 あげどりレモンづけ やさいのちゅうかあえ　こんさい汁	牛乳　とり肉 油あげ　みそ	ご飯　でんぷん　さとう 油　ラー油 さつまいも	レモン　もやし　にんじん きゅうり　だいこん ごぼう　ねぎ	691　kcal 28.9　g 24.8　g
11 (水)	ご飯　牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため そうめん汁	牛乳　ぶた肉　あつあげ みそ　かまぼこ	ご飯　さとう でんぷん　そうめん	キャベツ　にんじん　ピーマン しいたけ　にんにく　ねぎ	578　kcal 29.2　g 15.9　g
12 (木)	カレーライス（むぎご飯）　牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳　ぎゅう肉	むぎごはん　じゃがいも ココナッツミルク さとう　ごま油	にんじん　玉ねぎ マッシュルーム りんご こんにゃく　きゅうり	622　kcal 21.1　g 19.5　g
13 (金)	こがたこくとうパン　牛乳 ちゃんこうどん ほうれんそうのサラダいろどりあえ	牛乳　とり肉　つくね 油あげ　かまぼこ	こくとうパン うどん　でんぷん ごま油　さとう	はくさい　しいたけ にんじん　ねぎ ほうれんそう　キャベツ	587　kcal 29.6　g 16.9　g
16 (月)	ご飯　牛乳 すき焼きに ほうれんそうごまあえ	牛乳　ぎゅう肉 焼きとうふ	ご飯　さとう　ふ ごま	玉ねぎ　はくさい　こんにゃく ごぼう　しろねぎ　ほうれんそう もやし	571　kcal 23.5　g 16　g
17 (火)	ご飯　牛乳　焼き魚 いろんないろのすのもの ぶた汁	牛乳　ホッケ　わかめ ぶた肉　みそ	ご飯　さとう	キャベツ　きゅうり だいこんづけ にんじん レモン　だいこん　こんにゃく ごぼう　ねぎ	569　kcal 30.1　g 16.5　g
18 (水)	にくみそどんぶり　牛乳 にらとたまご汁 かたぬきチーズ	牛乳　とりひき肉 みそ　たまご　チーズ	ご飯　さとう　ごま油 でんぷん	にんにく　しょうが ほうれんそう　もやし にんじん　にら	892　kcal 39.8　g 24.1　g
19 (木)	ご飯　牛乳　バーベキューチキン ブロッコリーとツナマヨあえ あきのみそ汁	牛乳　とり肉　ツナ 油あげ　みそ	ご飯　さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	玉ねぎ　りんご　にんにく ブロッコリー　にんじん はくさい　しめじ　ねぎ	683　kcal 31.9　g 23.6　g
20 (金)	コッペパン　牛乳 とり肉とレバーのソースがらめ 汁ビーフン	牛乳　とり肉　レバー やきぶた	コッペパン　でんぷん さとう　クイッティオ ごま油	しょうが　玉ねぎ　あかピーマン にんにく　もやし　にんじん にら　みかん	695　kcal 28　g 30.9　g
24 (火)	ご飯　牛乳 ジャージャンどうふ トックスープ	牛乳　ぶた肉　あつあげ みそ　かまぼこ	ごはん　さとう　トック	こんにゃく　玉ねぎ　にんじん しろねぎ　しいたけ　しょうが えのき　にら	578　kcal 22.4　g 13.8　g
25 (水)	ご飯　牛乳 焼き魚　ひじきのにもの やさいたっぷりみそ汁	牛乳　さけ ひじき　だいず　てんぷら 油あげ　わかめ　みそ	ご飯　ごま さとう　じゃがいも	こんにゃく　にんじん　しいたけ こまつな　えのき　ねぎ	547　kcal 32.8　g 13.5　g
26 (木)	ご飯　牛乳 はっぽうさい ちくわの二色あげ	牛乳　いか　えび ぶた肉　ちくわ たまご　あおのり	ご飯　ごま油 でんぷん　こむぎこ　油	しいたけ　にんじん　キャベツ チンゲンサイ　玉ねぎ たけのこ　しょうが	594　kcal 26.2　g 16.7　g
27 (金)	こがたコッペパン　牛乳 しおラーメン バンバンジーサラダ　りんごジャム	牛乳　ぶた肉　ささみ みそ	コッペパン ちゅうかめん　ごま油 ごま　さとう りんごジャム	玉ねぎ　もやし　にんじん しいたけ　ねぎ　にんにく しょうが　きゅうり	614　kcal 25.7　g 17　g
30 (月)	ご飯　牛乳 くきわかめのチンジャオロースー すいとん　ラ・フランスゼリー	牛乳　くきわかめ ぶた肉　とり肉	ご飯　さとう ごま油　すいとん ラ・フランスゼリー	玉ねぎ　にんじん　しょうが だいこん　しいたけ しめじ　ねぎ	604　kcal 26.8　g 13.9　g
				基準値 （小学校中学年）	650　kcal 21～33　g 14～22　g

※　材料の都合により献立を変更する場合があります。
※　おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※　海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。
※　気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。