

令和7年

11月給食だより

かみかみ献立 ☆ 〈福島もりだくさん献立〉 〈和食献立〉

今月の給食目標

好き嫌いをしないで食べよう。



今月の平均栄養価

	小学	中学	
エ	615	747	エ：エネルギー（kcal）
た	24.6	29.2	た：たんぱく質（g）
脂	19.4	21.9	脂：脂質（g）
カ	314	337	カ：カルシウム（g）
塩	2.4	2.8	塩：塩分（g）

日	献立 （）:アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーの もとになる	+家庭
4 (火)	牛乳（乳） 麦ごはん 豚汁 鮭フライ（魚） わかめのあえもの	牛乳 豚肉 鮭フライ わかめ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	麦ごはん さといも ごま油 砂糖 ごま	豆類
5 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） カレー風味スープ ウィンナートマトソース（トマト） ほうれん草サラダ	牛乳 鶏肉 ポークウィンナー ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 コーン にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 ごま	魚
6 (木)	麦茶 麦ごはん 春雨スープ おろしハンバーグ マカロニサラダ	ハンバーグ ハム	人参 もやし 干しいだけ チンゲン菜 ねぎ しょうが 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	麦ごはん 春雨 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨ ネース	いも
7 (金)	牛乳（乳） ソフトめん けんちんうどんかけ汁 焼き栗コロッケ 切干大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 干しいだけ きゅうり もやし 切干大根	ソフトめん ごま油 砂糖 焼き栗コロッケ 油 ごま	海藻
10 (月)	牛乳（乳） 麦ごはん すきやき風煮 納豆 おかかあえ（魚）	牛乳 豚肉 焼き豆腐 納豆 かつお節	ねぎ 人参 白菜 玉葱 えのき 干しいだけ こんにゃく 小松菜 もやし	麦ごはん 仙台麩 砂糖	果物
11 (火)	牛乳（乳） 麦ごはん ピーンズカレー 県産チキンカツ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 チキンカツ	玉ねぎ 人参 枝豆 大根 キャベツ きゅうり しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも カレールー 油 ドレッシング	きのこ
12 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） コンソメスープ デミソースオムレツ（卵・トマト） ごぼうサラダ（ごま）	牛乳 ベーコン オムレツ 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム ごぼう きゅうり もやし	コッペパン じゃがいも 油 ごま ハヤシルー ノンエッグマヨ ネース	魚
13 (木)	牛乳（乳） ごはん さつまいも 伊達鶏汁 プリン 5・6年生校外学習 ★ 福島ソースカツ 給食なし ブロッコリーのさっぱりサラダ 福島もりだくさん献立	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	大根 人参 ごぼう 白菜 干しいだけ ブロッコリー キャベツ	ごはん ごま油 油 片栗粉 砂糖 さつまいもプリン	海藻
14 (金)	牛乳（乳） 中華めん みそキムチラーメンスープ（りんご） 県産豚肉入りシューマイが1個 中2個 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 シューマイ 鶏肉	もやし 白菜 人参 コーン にら ねぎ きゅうり	中華めん ドレッシング	いも

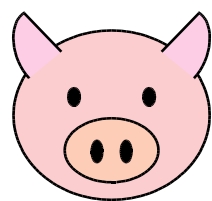
日	献立 （）:アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーの もとになる	+家庭
17 (月)	牛乳（乳） 三色そばろごはん（卵） 大根のみそ汁 米粉の揚げ春巻き あさづけ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ わかめ 春巻き みそ	枝豆 大根 人参 ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん 油 砂糖	緑黄色野菜
18 (火)	牛乳（乳） 麦ごはん 五目スープ たれ入り肉団子 ホイコーロー	牛乳 鶏肉 肉団子 豚肉 みそ	人参 もやし たけのこ チンゲン菜 ねぎ ビーマン 玉ねぎ キャベツ	麦ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉	きのこ
19 (水)	牛乳（乳） 黒パン（乳） チキントマトスープ（トマト） 豚とチキンのメンチカツ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 メンチカツ	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン 人参	黒パン じゃがいも 砂糖 油 ノンエッグマヨ ネース	豆類
20 (木)	牛乳（乳） 麦ごはん 白菜のみそ汁 ほっけの塩焼き（魚） ★ ひじきの炒め煮	牛乳 みそ ほっけ ひじき 鶏肉 油揚げ	白菜 大根 人参 えのき ごぼう 枝豆 こんにゃく 干しいだけ	麦ごはん 砂糖 油	果物
21 (金)	牛乳（乳） ソフトめん カレー南蛮かけ汁 きのこ信田煮 こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 海藻ミックス きのこ信田煮	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ 干しいだけ こんにゃく きゅうり キャベツ	ソフトめん 砂糖 片栗粉 カレールー ドレッシング	魚
25 (火)	牛乳（乳） ごはん なめこ汁 ほたてメンチ いそあえ	牛乳 豆腐 わかめ みそ ほたてメンチ のり	ねぎ なめこ 大根 小松菜 もやし 人参	ごはん 油	肉
26 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） 白菜のクリーム煮（乳） 鶏の照り焼き イタリアンサラダ（乳）	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも バターシュルー ドレッシング	海藻
27 (木)	牛乳（乳） 麦ごはん 肉じゃが 納豆 野菜のおひたし	牛乳 豚肉 納豆	人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	緑黄色野菜
28 (金)	牛乳（乳） 中華めん 広東めんスープ（魚） 焼きいも 海藻サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 海藻ミックス	たけのこ もやし 人参 チンゲン菜 きくらげ コーン 大根	中華めん 片栗粉 さつまいも ごま油 砂糖 ごま	豆類

13日（木）は 福島もりだくさん献立

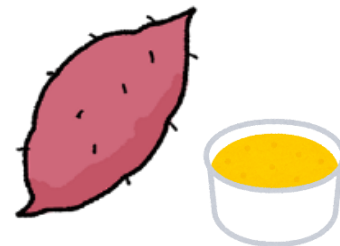
福島県にはおいしいものがたくさんあります。地元のものを食べることは、地元
の生産者の方々に応援することにもつながります。



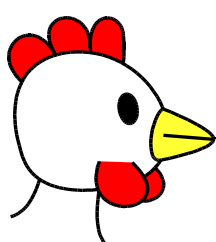
伊達市のお米



県産豚肉



さつまいもプリン



伊達鶏



県産ブロッコリー

ブロッコリー以外の野
菜もできるだけ福島県
産を使用する予定です。



栄養士からの一言

11月の献立担当の遠藤です。秋も深まり紅葉の季節となりました。今月は、福島県産の食材がたくさん登場する予定です。地元こんなおいしい食べ物があるということを知ってほしいと思います。伊達市名産の伊達鶏も他の市町村に自慢できるブランド鶏です。誇らしいですね。

おうちで食べよう！給食レシピ☆

【ほうれん草サラダ】

材料（4人分）

ほうれん草	半束
もやし	1/2袋（約120 g）
ハム	2枚
コーン	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
白ごま	少々

A

〈作り方〉

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切る。ハムは千切りにする。
- ② ほうれん草ともやしをゆで、水で冷やす。
- ③ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④ 野菜、ハム、コーンをドレッシングであえる。
- ⑤ 白ごまをまぶす。



寒くなってくると、ほうれん草などの葉物野菜が旬をむかえます。冬のほうれん草は栄養満点です。夏のほうれん草よりビタミンが2倍にもなります。旬の食べ物はおいしいだけでなく栄養もあります。



11月24日は和食の日

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界にも誇れる食文化です。和食には4つの特徴があります。それは和食のよさでもあります。洋食や中華など、様々な食事のスタイルがありますが、日本人の誇りでもある和食を食べ続けることで、これからの子どもたちにもつないでいきたいものですね。

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

- 米**：ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。
- だし**：昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。
- 発酵調味料**：微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ
- お箸を正しく使いましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ