

学校給食だより

令和7年
11月

11月8日は
「いい歯の日」です。
よくかんで食べましょう。



(教職員のみ)

給食費口座振替日 11月25日(火)
再振替日 12月8日(月)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

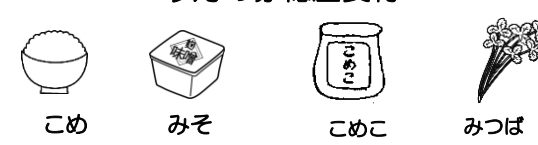
日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
4 (火)	ごはん のむヨーグルト ハッシュドポーク だいがくいも あおじそふうかいそうサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも・くろごま・あぶら	のむヨーグルト(ストロベリー) ぶたにく かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム きゅうり・にんじん
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしのうめに はくさいのさっぱりあえ	ごはん さといも	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ けずりぶし いわし ハム	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ うめ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
6 (木)	パン ぎゅうにゅう マカロニスープ かぼちゃサンド てっこつサラダ	パン マカロニ パンこ・あぶら ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき・いとかまぼこ サインメチーズ	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ かぼちゃ にんじん・きゅうり
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる とりにくのごますがけ うめおかかあえ	ごはん さつまいも でんぶん・ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ とりにく はなかつお	にんじん・ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり うめ
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ ぎょうざ(小中2コ) シャーマンポテト	ごはん ごま・ごまあぶら ごむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ ぶたにく ベーコン	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・にら たまねぎ・パセリ
11 (火)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ てまきのり	えのき・にんじん・みつば ねぎ きゅうり・にんじん
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー さといもコロッケ フルーツポンチ	ごはん さといも・パンこ・あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ・だいす とりにく	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・トマト・にんにく たまねぎ おうとう・パイン ナタデココ
13 (木)	パン ぎゅうにゅう レタススープ ハンバーグきのこソース カラフルサラダ	パン パンこ(小中) ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・ぶたにく(幼)	レタス・たまねぎ・にんじん パセリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくとれんこんのあげびたし ポテトサラダ	ごはん ワンタン でんぶん・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ れんこん にんじん・きゅうり レモンかじゅう
17 (月)	たきこみごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう うどん こぎつねに きゅうりとじゃこのすのもの	ごはん うどん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ あぶらあげ・けずりぶし ちりめんじゃこ・わかめ	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ きゅうり・にんじん
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ キムタク ちゅうかあえ	ごはん ごま ごまあぶら マロニー ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ けずりぶし ぶたにく たまご・ハム	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ キムチ・たくあん きゅうり・にんじん

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
19 (水)	ごはん のむヨーグルト たぬきじる とりにくのレモンづけ えだまめ	ごはん ごまあぶら・でんぶん でんぶん・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが レモンかじゅう えだまめ
20 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ パンネのトマトソースに コロコロサラダ	パン・こめこ マカロニ ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ぶたミンチ	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ たまねぎ・セロリ・トマト にんにく コーン・きゅうり・むきえだまめ
21 (金)	和食の日 ごはん ぎゅうにゅう みそしる さわらのさいきょうやき こまつナあえ	ごはん ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ さわら・しろみそ ツナ・いとかまぼこ はなかつお	にんじん・ねぎ こまつな・にんじん
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビビンバ もやしのナムル	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	だけのこ・にんじん・にら しょうが・にんにく もやし・にんじん
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) だいこんのツナマヨあえ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし ししゃも ツナ	たまねぎ・にんじん こんにゃく だいこん・にんじん
27 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンウインナー ごぼうサラダ	パン ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ ごぼう・にんじん・コーン
28 (金)	ふるさと給食 むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー だいすちりめんじゃこの ごまがらめ みかん	ごはん・むぎ じゃがいも ごま・でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・まいたけ しめじ・トマト・にんにく みかん

今月の兵庫県産食材



今月の赤穂産食材



28日(金)
ふるさと給食



ひょうごけん
兵庫県でとれた食材を

たくさん使っています。

ふるさとの恵みに感謝しましょう。



給食レシピ

給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。

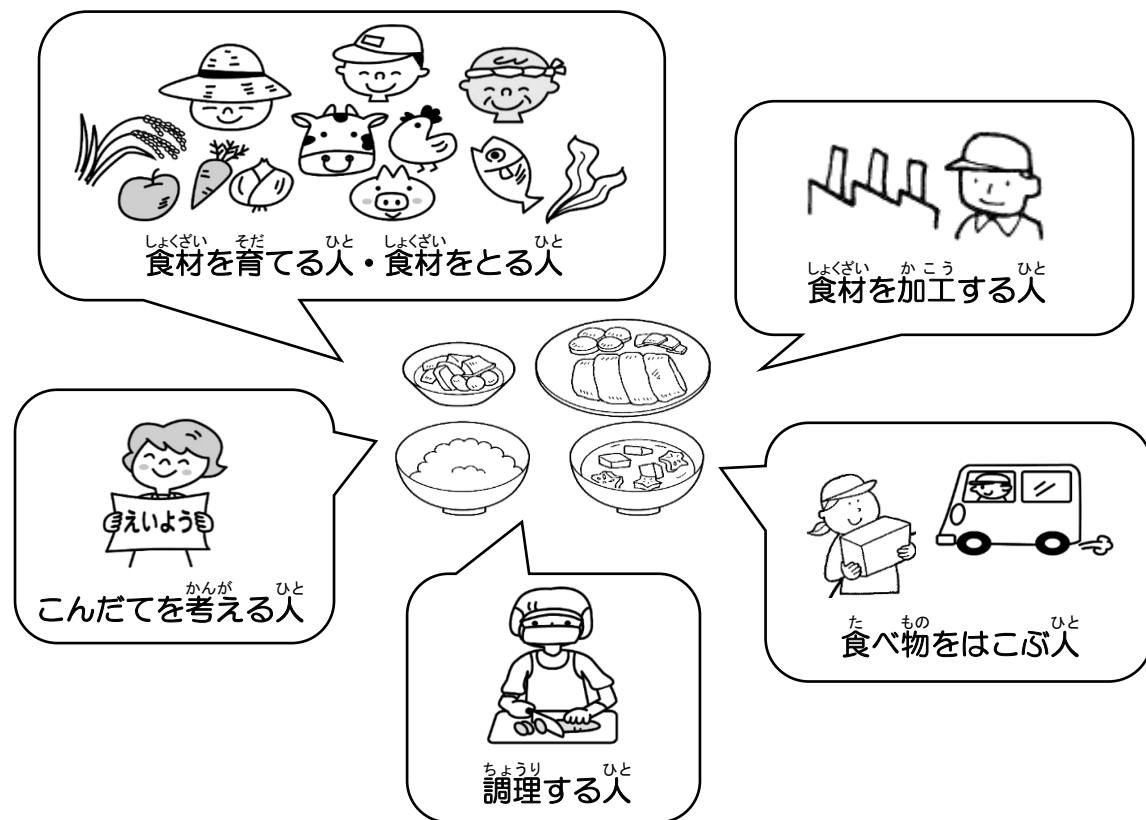


給食だより

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540

感謝して食べましょう

好き嫌いで食事を残している人はいませんか？みなさんが食べている食事は、たくさんの人たちによって作られています。また、食べ物にもひとつひとつに命があります。食べ物を大切にして、苦手なものもがんばって食べましょう。



大切な食事のあいさつ
「いただきます」 「ごちそうさま」

食べ物は、もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

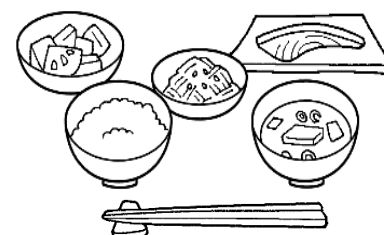
「ご馳走さま」と書き、食事をよくいただくために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



和食の日（11月24日）

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

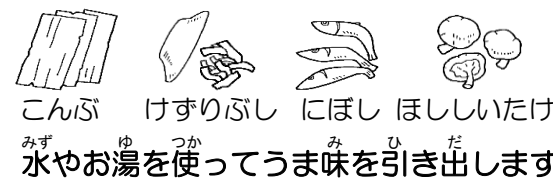
和食の基本「一汁三菜」



主食の「ごはん」に、汁物と主菜1品、副菜2品の献立です。いろいろな食材を組み合わせることで、体に必要な栄養をバランスよくとることができます。

いろいろな「だし」

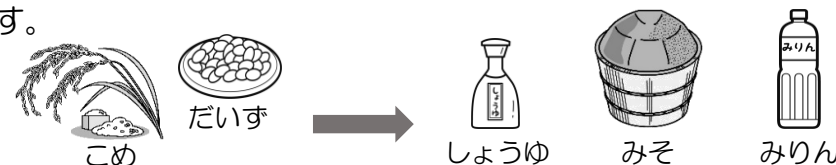
日本の「だし」は、お吸い物やみそ汁、煮物などの和食の基本になります。和食でいろいろなだしを味わいましょう。



給食ではこんぶやけずりぶしから「だし」をとっています。

和食の調味料

米や大豆を発酵させて作るしょうゆ、みそ、みりんは、日本の伝統的な調味料です。



21日（金）和食献立

★けずりぶしから「だし」をとってみそ汁を作っています。

★2種類のみそを使っています。

みそ汁・・・淡色みそ
さわらの西京焼き・・・白みそ

給食を残さず食べよう 未来の自分のために

令和7年度 城西小学校5年 小林 聖征