学校給食だより

令和８年 11月

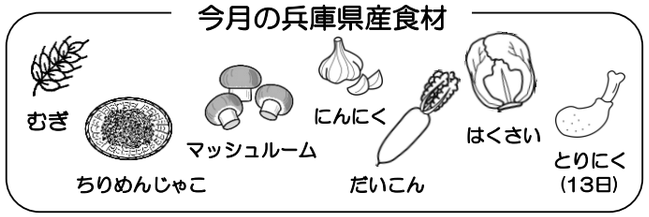
11月8日は「いい歯の日」です。
よくかんで食べましょう。



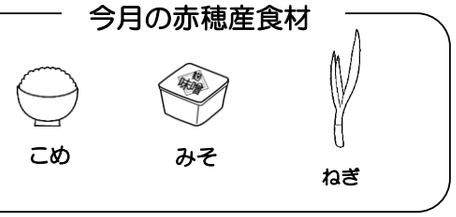
（教職員のみ）
給食費口座振替日　１１月２５日（水）
再振替日　１２月　８日（火）
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日（曜日）	こんだて	き 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 からだのちょうしをととのえる（からだをまもる）
2（月）	ごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス だいがくいも ◎アセロラゼリー	ごはん でんぷん さつまいも・くろごま あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく アセロラ	 たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・トマト
4（水）	すしごはん　のむヨーグルト けんちんじる スタミナなっとう ツナサラダ てまきのり	ごはん さといも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト（プレーン） とりにく・とうふ けずりぶし なっとう・とりミンチ ツナ てまきのり	 にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん
5（木）	パン(幼中)　あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポトフ ハムステーキ あおじそふうかいそうサラダ(幼中) デミグラスソース	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも 	 ぎゅうにゅう ウインナー ボロニアハム かいそう(幼中)・わかめ(幼中) 	 たまねぎ・にんじん・セロリ きゅうり(幼中)・にんじん(幼中)
6（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ マーマレードチキン ごぼうサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら マーマレード・でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく 	 もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが ごぼう・にんじん・コーン
9（月）	ごはん　ぎゅうにゅう キムチスープ ビビンバ ナムル	ごはん ごま・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ ぎゅうにく 	 キムチ・はくさい・もやし たまねぎ・しいたけ・しろねぎ しょうが・にんにく ほうれんそう・もやし・にんじん
10（火）	たきこみごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう ちゅうかそば ぶたのかくに ■ヨーグルトあえ	ごはん ちゅうかめん でんぷん カクテルゼリー	 ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たきこみごはんのもと もやし・たまねぎ・たけのこ にんじん・きくらげ・ねぎ しょうが・にんにく・ねぎ おうとう・パイン・みかん
11（水）	さけごはん　ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごまあぶら・でんぷん でんぷん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ・ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー
12（木）	パン　ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ レバーフランク コロコロサラダ	パン ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とうにゅう レバーフランク 	 コーン・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ コーン・きゅうり むきえだまめ
13（金）	ふるさとカレー むぎごはん　ぎゅうにゅう チキンカレー ぶたにくとさつまいものかりんあげ みかん	ごはん・むぎ じゃがいも さつまいも・でんぷん ごま・あぶら 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 	 たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく まいたけ・しめじ・マッシュルーム しょうが みかん
16（月）	ごはん　ぎゅうにゅう とんじる とりにくのしおからあげ マカロニサラダ	ごはん さといも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく ハム	 ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ きゅうり・にんじん・たまねぎ
17（火）	ごはん　ぎゅうにゅう だいこんじる さばのみそに きゅうりとじゃこのすのもの	ごはん ごま	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ さば・みそ ちりめんじゃこ・わかめ	 だいこん・にんじん・しめじ ねぎ きゅうり・にんじん
18（水）	ごはん　のむヨーグルト はるさめスープ かぼちゃサンド えだまめ	ごはん はるさめ パンこ・あぶら 	のむヨーグルト（ブルーベリー） ぶたにく ほたてかいばしら ぶたにく 	 たけのこ・もやし にんじん・にら かぼちゃ えだまめ
19（木）	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう ナポリタン ▲オムレツ キャベツのごまドレあえ	パン・こくとう スパゲティ ノンエッグごまドレッシング	 ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ・ウインナー たまご ちくわ	 たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ キャベツ・にんじん
20（金）	ごはん　ぎゅうにゅう いもにだいずとちりめんじゃこのごまがらめ りんご のりふりかけ	ごはん さといも でんぷん・あぶら ごま 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・けずりぶし・みそ だいず ちりめんじゃこ のりふりかけ	 こんにゃく・ごぼう・しろねぎ りんご
24（火）	和食の日 ごはん　ぎゅうにゅう みそしる ホッケのしおやき こまツナあえ	ごはん ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ホッケ ツナ・いとかまぼこ	 にんじん・ねぎ こまつな・にんじん
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ きなこむしパン きんぴら	ごはん でんぷん・ごまあぶら こむぎこ・さとう 	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ きなこ けずりぶし	 たまねぎ・にんじん・しろねぎ にんにく・しょうが ごぼう・にんじん こんにゃく
26（木）	パン　ぎゅうにゅう ミネストローネ てりやきハンバーグ カラフルサラダ	パン マカロニ パンこ・でんぷん 	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 	 たまねぎ・にんじん・キャベツ トマト・セロリ・にんにく・パセリ たまねぎ ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
27（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくとかぼちゃのあげびたし ポテトサラダ	ごはん ワンタン でんぷん・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 ハム	 はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ かぼちゃ にんじん・きゅうり レモンかじゅう
30（月）	ごはん　のむヨーグルト にくすい しゅうまい（小中２コ） ごしきあえ あじつけのり	ごはん こむぎこ はるさめ・ごまあぶら 	のむヨーグルト（プレーン） ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく ハム あじつけのり	 はくさい・にんじん・ねぎ たまねぎ コーン・きゅうり・にんじん

今月の兵庫県産食材



今月の赤穂産食材



産地は変更になることがあります

▲…卵が含まれる料理　■…乳が含まれる料理
対象者には、対応食を個別専用容器でお届けします。
◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
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。

給食レシピ　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

みなさんは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜などは、もともとは動物や植物たちの命です。食べるということは、命をいただくということです。また、食事は、多くの人によって支えられています。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食べましょう。

＜ 食事のあいさつを大切に ＞

●「いただきます」とは…



食べ物として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしません、という気持ちが込められています。

●「ごちそうさま」とは…

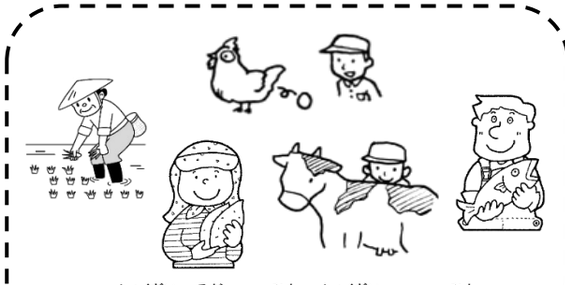


「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味です。



心を込めてあいさつをしましょう。

＜ 給食を支える人たち ＞





給食は、多くの人の力によって、みなさんのもとに届けられています。



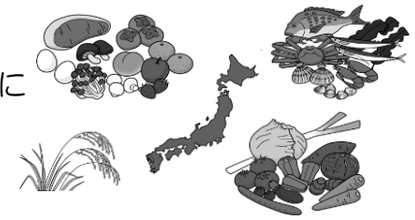
和食の日（いい和食）（１１月２４日）



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている、日本で受け継がれてきた食文化です。自然との調和を大切にしており、４つの特徴があります。

● 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。和食には、食材を生かす調理技術があります。



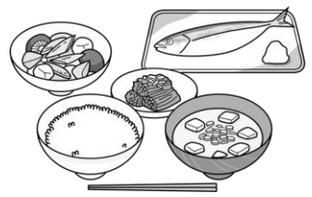
● 自然の美しさ・季節の移ろいの表現

季節の花や葉を料理にあしらい、季節に合った食材、器なども使って、見た目でも季節を表します。



● 健康的な栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は、栄養バランスがよく、健康寿命の延長や肥満防止にもつながります。



● 年中行事とのつながり

正月や端午の節句などの年中行事と深くかかわっていて、家族や地域で受け継がれています。



２４日（火）　和食献立

- みそ汁
- ホッケの塩焼き
- こまツナあえ

給食のみそ汁では、けずりぶしから「だし」をとっています。「だし」は、和食の基本になります。

和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考えましょう。



地産地消　赤穂の食べ物　味わおう



令和８年度
赤穂西小学校５年
有吉　渚