

11月給食だより

令和7年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

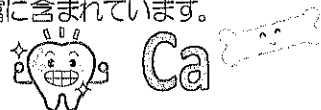
11月の献立より

11月は、秋の味覚として「さつまいも」を使った献立をいくつか取り入れました。
さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。
おやつにもおすすめの食べ物です。



「ほねくの磯辺揚げ」

「ほねく」は、太刀魚を骨ごとすり身にして作られた揚げかまぼこです。和歌山県の有田地区は太刀魚の漁獲量が日本一で、「ほねく」も昔から親しまれた食品です。
骨ごと食べるので、子どもたちに必要なカルシウムが豊富に含まれています。



「ココア揚げパン」

人気メニューとしておなじみの揚げパンですが、今回はココア味にアレンジしたものを取り入れました。昨年初めて実施し、好評でした。
給食センターで揚げ、熱いうちにココアをまぶして、一つ一つ袋に入れて提供します。

新しい献立です。
また感想を聞かせてくださいね♪

「鶏肉のスパイシー焼き」

鶏肉に塩こしょう、しょうゆ、「オールスパイス」というスパイスで下味をつけて焼いて作ります。初めて実施する献立です。

「ハンバーグ（柿トマトソース）」

11月22日は、「ふるさと誕生日」（和歌山県の誕生日）です。
ふるさと誕生日にちなんで、紀の川市産の柿を給食に取り入れる予定です。
トマトベースのソースに、細かく刻んだ柿を加え、よく煮込んで「柿トマトソース」を作ります。



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食が終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に掲げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

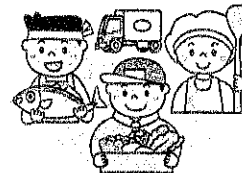


ごちそうさまでした

「ちそう（給食）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れず、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

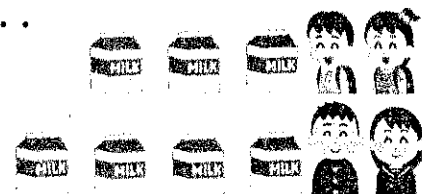


牛乳をしっかりと飲んで 元気な骨を作ろう！

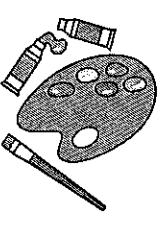
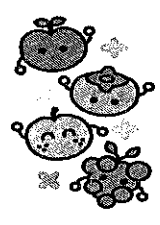
寒くなってくると牛乳の飲み残しが増えてきます。牛乳には、骨のもととなるカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれていますので、今後も将来も元気に過ごすために、しっかりと飲みましょう。

1日に必要な給食の牛乳で考えると・・・

小学生 3本分
中学生 4本分
になります。



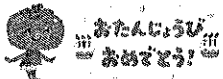
※アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や野菜などでカルシウムをとりましょう。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日 	牛乳 パン ブラウンシチュー ユイミータン ヨーグルトサラダ 	牛乳 ごはん ユイミータン しろみぎかなのチリソース ※しょうまい(2こ) 	※ジョア(ブルーベリー) ごはん さつまいものみそしる ※メンチカツ 	牛乳 パン とうにゅうコーンポタージュ とりにくのスパイシーやき
10	11	12	13	14
牛乳 げんりようごはん ※かつおふりかけ あんかけうどん ※ほねのいそべあげ	牛乳 パン チキンピーズ グリーンサラダ	牛乳 ごはん こうやどうふのふくめに ※しょうまい(2こ) 	牛乳 わふうドライカレー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ココアあげパン さつまいものミルクスープ ※オムレツ ※ケチャップクラス1ぼん
17	18	19	20	21
牛乳 ごはん わかめスープ ※はるまき	牛乳 パン あきあじシチュー だいこんハムサラダ	牛乳 ごはん あつあげとわかめのみそしる ※にくだんこのやさしいあんかけ(2こ)	牛乳 ごはん ピリからにくみそどん やさいのおかかマヨあえ	牛乳 パン はるさめスープ ※きゅうにくコロツケ 
24	25	26	27	28
ふるさと産物 振替休日 	牛乳 パン コンソメスープ ※ハンバーグ(かきトマトソース) 	牛乳 ごはん キムチそばうどん こまマヨネーズあえ 	牛乳 ごはん こんさいじる ※まぐろカツ	牛乳 パン マカロニシチュー ラハノサラダ

11月使用予定の
県内産野菜と果物
白菜、大根、さつま芋、
キャベツ、きゅうり、柿

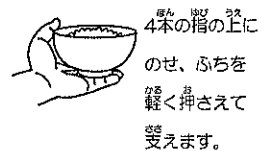


11月22日は、
ふるさと誕生日です。
和歌山県の誕生日にちなんで
25日のハンバーグのソースに
紀の川市産の柿を使います。

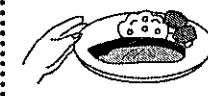


食事の「手」
どうしていますか？

おわんの持ち方



食事中、おはしを持っていない方の手はどうしていますか？
日本ではご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って
食べるのがマナーです。大きなお皿には手をそえて食べましょう。



おわんを持たないで食べると
姿勢が悪くなりやすいです。

令和7年度

11 月分アレルギー表

中央小学校

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
4 火	パン ブラウンシチュー コールスローサラダ	牛乳 パン(小麦) ブラウンシチュー[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)]
5 水	ごはん ユイミータン 白身魚のチリソースがけ	牛乳 ユイミータン[鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 白身魚のチリソースがけ[調味料(小麦 大豆)]
6 木	ごはん ジョア(ブルーベリー) さつま芋のみそ汁 メンチカツ	ジョア(乳) さつま芋のみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] メンチカツ(小麦 乳 牛 大豆 鶏 豚)
7 金	パン 豆乳コーンポタージュ 鶏肉のスパイシー焼き	牛乳 パン(小麦) 豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 鶏 大豆 豚)] 鶏肉のスパイシー焼き[鶏 調味料(小麦 大豆)]
10 月	減量ごはん かつおふりかけ あんかけうどん ほねくのいそ辺揚げ	牛乳 かつおふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) あんかけうどん[うどん(小麦) 鶏 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] ほねくのいそ辺揚げ(小麦)
11 火	パン チキンビーンズ グリーンサラダ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) チキンビーンズ[鶏 大豆 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)] グリーンサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
12 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 しゅうまい(2個)	牛乳 高野豆腐の含め煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
13 木	和風ドライカレー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 和風ドライカレー[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(大豆 小麦)] キャベツとコーンのサラダ[調味料(小麦 大豆)]
14 金	ココア揚げパン さつま芋のミルクスープ オムレツ(ケチャップ クラス1本)	牛乳 ココア揚げパン[パン(小麦) ミルメークココア(大豆)] さつま芋のミルクスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) ケチャップ(無)
17 月	ごはん わかめスープ 春巻	牛乳 わかめスープ[鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)] 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚)
18 火	パン 秋味シチュー 大根ハムサラダ	牛乳 パン(小麦) 秋味シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ハムサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
19 水	ごはん ジョア(ブルーベリー) 厚揚げとわかめのみそ汁 肉団子の野菜あんかけ(2個)	ジョア(乳) 厚揚げとわかめのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 肉団子の野菜あんかけ[肉団子(小麦 乳 大豆 鶏)]
20 木	ピリ辛肉みそ丼 野菜のおかかマヨ和え	牛乳 ピリ辛肉みそ丼[豚 鶏 大豆肉(大豆) 卵(卵 大豆 小麦) 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] 野菜のおかかマヨ和え[調味料(小麦 大豆)]
21 金	パン 春雨スープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) 春雨スープ[鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
25 火	パン コンソメスープ ハンバーグ(柿トマトソース)	牛乳 パン(小麦) コンソメスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(柿トマトソース)[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
26 水	ギムチそぼろ丼 ごまマヨネーズ和え	牛乳 ギムチそぼろ丼[豚 鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ごまマヨネーズ和え[ごま 調味料(小麦 大豆)]
27 木	ごはん ジョア(いちご) 根菜汁 まぐろカツ	ジョア(乳) 根菜汁[鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
28 金	パン マカロニシチュー ラハノサラタ	牛乳 パン(小麦) マカロニシチュー[鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ラハノサラタ[調味料(小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

*一部 商品名を載せています。