

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て、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。



あたら 新し 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」、食べ終わったら「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、頭上に捧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（馳走）」は、食事を用意するために走り回することを意味しており、この食事が出来上が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、食事が出来上がるまでに、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に、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日に必要なカルシウム量

給食の牛乳で考えると・・・

しょうがくせい 小学生 3本分

ちゅうがくせい 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。