11月 給食だより

令和８年度 11 月
岩出市学校給食共同調理

秋も深まり、朝夕はひときわ冷え込むようになってきました。今月は旬の食材をたっぷり使い、寒さに負けない体をつくる給食をお届けします。しっかり食べて胃腸を温め、今月も元気に過ごしましょう。

11 月の献立より

「コシード」



・・・「コシード」は、お肉や野菜、豆をじっくり煮込んだスペインの伝統的な家庭料理です。日本でいう「ポトフ」によく似ています。給食では、うま味が出る鶏肉やウインナーをはじめ、かぶ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、いんげんといったたくさんの野菜を使います。さらに、栄養満点なひよこ豆と白いんげん豆も合わせて具だくさんに仕上げます。食材のおいしさが溶け込んだスープを、残さず味わってください。



「ナスポリタン」

・・・秋ナスを使ったナポリタン、「ナスポリタン」です。甘みのあるトマトソースが、ナスにしっかりとからみ、苦手な人でもおいしく食べられるスパゲッティです。

「タラの柿ソース」



・・・和歌山県は、柿の収穫量が日本一を誇る「柿の王国」です。旬の甘くておいしい「富有柿」を使った特製トマトソースを、カラッと揚げたタラに合わせます。地元の豊かな自然が育てた食材をその土地で味わう「地産地消」の給食です。地域の恵みに感謝しながら、富有柿の自然な甘みを味わってほしいと思います。

「紀州うめどりのバジル焼き」

・・・和歌山県産の「紀州うめどり」を使ったバジル焼きです。紀州うめどりは、特産の梅の成分が入ったエサを食べて育ち、ジューシーでさっぱりとした味わいが特徴です。地元で育った食材を地域で食べる「地産地消」は、新鮮で栄養も満点です。和歌山の自慢の味を、みんなで大切にいただきましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）



牛乳をしっかり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、しっかり飲みましょう。

1回に必要なカルシウム量

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。