

令和7年

11月

きゅうしょくはいぜんず

給食配膳図 & ひとくちメモ



あさゆう ひ ひ ひ あき ふか かん あき しゅうかく きせつ
朝夕、冷えこむようになり、日に日に秋の深まりを感じます。秋は収穫の季節、
むかし にほんじん じゅうよう こくもつ こめ だいず いも さといも
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やさつま芋、里芋、
そばなど、さまざまな作物の収穫時期です。各地では収穫を祝うお祭りが開催
され、11月23日には『新嘗祭』という伝統的な宮中行事も行われます。
この日は『勤労感謝の日』として国民の祝日になっていますが、食べる
ことは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の
食事を食べものに感謝し、大切にいただくようにしましょう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ぶんか文化の日 	4 かいそうサラダ マーシャル ジャム コッペパン カレースープに 	5 アスパラソテー カルシウムまいいり ごはん キムチなべ 	6 しそひじきいり かみかみあえ バターパン とんさいうどん 	7 おふいりにびたし 小中のみの のむヨーグルト ふじもとまい ごはん いもに
	みなさんは、食事の時に心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。食事が目の前に届くまでには、多くの人の働きがあります。また、食べることは動物や植物の命をいただくことです。感謝の気持ちでいただきますようす。	キムチは、韓国の辛い漬物のことです。寒さのきびしい韓国で、冬の間、野菜を保存する方法として考えだされました。それぞれの家庭で材料や隠し味をくふうしてキムチを漬けこみ、専用の冷蔵庫で一年分保存しておくそうです。	こまつなは、江戸時代の初めにいまとうきょうとえどがわくの今の東京都江戸川区のこまつ川の近くで品種改良して栽培されたのが始まりで、この名前がついたそうです。骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防に役立つ鉄が多く含まれ、色の濃い野菜のなかまです。	山形県や宮城県などでは、秋になると河原などの野外に仲間が集まって里芋を使った鍋料理を作って食べる風習があり、芋煮や芋煮会と言います。煮浸しには山形県の庄内麩を使いました。今日は、東北づくしの給食です。
10 いわしのしょうがに そえやさしいため ふじもとまい ごはん かねだごじる 	11 アップルサラダ ミルクパン スパゲティ ナポリタン 	12 かみかみごまマヨソテー ミルクコーヒ ごはん なかよし どんぶりのぐ 	13 カラフルポンチ アップルパン さつまいもの シチュー 	14 あげレバーの オーロラあえ カルシウムまいいり いききまいごはん ビーフン スープ
鹿児島県は、さつま芋の産地ですが、さつま芋のことを「唐芋」とも呼ぶのを知っていますか。昔は、唐芋3俵と唐芋澱粉1俵を交換してもらい、団子汁などを作って食べていました。この汁をかねだご汁といい、鹿児島の郷土料理です。	学校給食に欠かせない牛乳には、骨や歯を作る素になるカルシウムが多く含まれます。人間の骨が一生丈夫かどうかは、成長期の小・中学校時代に、どんな骨を造ったかで決まります。毎日の牛乳をできるだけ残さず飲むようにしましょう。	ミルクは、昭和40年代の初めに頃に開発されました。栃木県の学校給食で“子どもたちが牛乳を残さずおいしく飲むには”という課題に取り組み、試作を重ねてコーヒーミルクをヒントに開発に成功。全国的に売られるようになりました。	毎日の食事は体を健康にし、健康を守ります。しかし、体によくない食事を続けていると病気になってしまうこともあります。一日三食で30種類の食品を摂ることを目標に、栄養のバランスを考えた食事健康づくりに努めましょう。	給食には、レバー料理が登場します。レバーは肝臓で鉄分が多いので、食べることで貧血予防に役立ちます。極脇の肉屋さんが切ってくれた物に下味をつけ、澱粉をまぶして油で揚げ、別に作ったタレと絡めて仕上げています。
17 ちゅうかあえ ひじきのり ごはん あつあげの チリソースに 	18 バナナッツ フルーツムース こくとうパン はっぽうめん 	19 きびなごのあげがらめ そくせきづけ 食育の日 いききまい ごはん だいのへんしん みそしる 	20 きんぴらドッグのぐ スライスチーズ ドッグパン ポトフ 	21 はなはなサラダ ぶどうゼリー むぎいり ふじもとまいごはん チキンドリアの ソース
にんじんは、料理の彩りに大活躍の野菜で、一年中お店で売られていますが、もともとは冬野菜です。これから寒くなるにつれて甘みが強く、おいしいにんじんになります。しかも、たくさん収穫される時期になるので値段も安くなってきます。	八宝めんは、8種類といわず、たくさん材料が入ったという意味のめん料理です。今日は12種類の材料を使ってあります。バナナッツは、乾燥したバナナチップとロースト大豆、ピーナッツを組み合わせたかみかみ献立です。	今日は19日、1と9をいくと読むので、『食育の日』です。今日のみそ汁には、大豆が姿を変えた食べ物が7種類入っています。探してみましょう。大豆には、質の良いたんぱく質が多く含まれ、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。	今日の献立は、パンの切り目に和風のきんぴらドッグの具とスライスチーズを挟んで食べるように計画しました。こぼれやすいので気をつけて食べましょう。パン献立の日は、パンを手で触るので、特に丁寧に洗った清潔な手で食べるようにしましょう。	鶏肉は、柔らかくて味に癖が少なく食べやすいので、いろいろな料理に使われる身近な材料のひとつです。給食では、鹿児島県内産の鶏肉のモモ肉と胸肉を献立によって使い分けています。今日は鶏肉のたっぷりチキンドリアソース、お好みでご飯にかけて食べましょう。
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 カラフル あんにんポンチ こめこいりパン かみかみ デミシチュー 	26 いりことナッツの あめがらめ ふじもとまい ごはん まあぼう だいこん 	27 チキンカツバーガー チキンカツ、やさい、 タルタルソース サンドパン ふゆやさいの スープに 	28 かつおそぼろ いききまい ごはん こんさいの ごもくうまに
23日：勤労感謝の日 勤労感謝の日は、昔は「新嘗祭」といって、秋の収穫をお祝いする日でした。	人間の体に必要な栄養素には、多くの種類があり、どれも全て大切ですが、中でも特に体と心の健康と成長に重要な働きをするのが、五大栄養素です。学校給食では1食で五大栄養素をバランス良くとれるよう、材料の組み合わせや味付け調理方法などを工夫しています。	いりことナッツのあめがらめは、よく噛んで食べる材料を組み合わせた献立です。噛むことであごの筋肉が動き、動いた際に周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。	冬野菜といえば、にんじん、だいこん、はくさい、キャベツ、ブロッコリーなどですが、気温が下がると旨味が増すものが多いようです。だいこんは、冬野菜の代表選手で、生でも加熱でも、大活躍、ちなみに生では、とがった先の方が辛いそうです。	れんこんは蓮の根っこです。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代。れんこんを食べるのは日本や中国など少しの国だそうです。れんこんの穴から向こうが見えるので、日本では見通しがよいとしてお祝いの食事に使われます。