



11月の献立



| 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) |
|--------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| 【文化の日】 | ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 小松菜とコーンの和え物 | ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう | ごはん(少なめ)牛乳 タラフライ アーモンド和え ほうとう汁 | ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 甘酢和え |
| 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) |
| ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ツナサラダ | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き みるくおから豚汁 | ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 野菜とちくわの和え物 | ごはん(少なめ)牛乳 揚げぎょうざ チンゲンサイのナムル 焼きビーフン | ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 |
| 吉田高校で育てられた チンゲンサイも入っています♪ | | | | |
| 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) |
| ごはん 牛乳 クリームシチュー みかんサラダ | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ささみともやしのサラダ | もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 ししゃもの天ぷら 具だくさん汁 | ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き コールスロー 大根のコンソメスープ | ごはん 牛乳 みそおでん 磯香和え |
| 【食育の日】 | | | | 【11/24は和食の日】 |
| 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
| 【振替休日】 | カレーライス 牛乳 おまめのサラダ | ごはん 牛乳 鰯のもみじ焼き ほうれん草のごま和え えのきのみそ汁 | ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 切り干しつつなの和え物 手づくりふりかけ | ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん 赤じそ和え もずく汁 |

【11月の平均栄養量】

| ・エネルギー | 593kcal | キロカロリー |
|--------|---------|--------|
| ・脂質 | 16.4 g | グラム |
| ・食物繊維 | 5.7 g | グラム |

(小学校4年生の食事量に相当)

| ・たんぱく質 | 26.1 g | グラム |
|--------|--------|-------|
| ・カルシウム | 360mg | ミリグラム |
| ・食塩相当量 | 1.9 g | グラム |

※都合により、献立や食材を

変更する場合がありますので

ご了承ください。



11月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年) 11月

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

お米や里芋などいろいろな食べ物が収穫の時期を迎えています。
わたしたちは、食べ物から成長したり、勉強や運動をしたりするためのエネルギーをもらっています。
感謝を表す食事のあいさつ、「いただきます」と「ごちそうさま」の意味について、改めて考えてみませんか。

動物や植物の命への感謝

「いただきます」

食べ物を集め、食事の用意をしてくれる人への感謝

「ごちそうさま」

【11月の郷土料理】 もぐりずし

もぐりずしは、甘辛く煮た具材を酢めしと混ぜて作る郷土料理で、広島県のかくちの各地で食べられています。瀬戸内海に面した地域では、あなごやえびなどの海の幸を使います。その他、甘く煮た黒豆や金時豆を入れる地域もあります。また、酢めしではなく、白ごはんに具材を混ぜるなど、地域によって少しずつ違いがあります。広島弁で、「混ぜる」ことを「もぐる」といいますが、「具と酢めしを混ぜる」ということで、「もぐりずし」と呼ばれています。



【地域の食材】 チンゲンサイ

安芸高田市は、給食でも1年を通して地元のチンゲンサイを味わっています。気温が下がる秋の終わりごろのチンゲンサイは、甘みが増え、食感がよくなります。11月は、昨年に引き続き、吉田高校の生徒が育てたミニチンゲンサイが給食に登場します。(11/13:「チンゲンサイのナムル」のチンゲンサイの一部に使用。)『竹を使った堆肥で育った、手のひらサイズのかわいいチンゲンサイ』なので、ブランド名は『かぐや姫』と言います。

