



# 給食だより

能美市学校給食センター



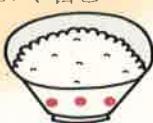
## 和食の良さを知ろう

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」として、平成25年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。主食のご飯にみそ汁などの汁物、旬の食べ物などをおかずと一緒に合わせて、さまざまな食べ物を献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは栄養のバランスに優れ、健康的な食事として今、世界から注目を集めています。

### どんなおかずにも 合うご飯

ご飯はどんなおかずにも合わせやすく栄養バランスがとりやすいです。パンやめんに比べると脂質や塩分が低く、よく噛むので満腹感があり、腹持ちもよいです。



### みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めるといわれています。具だくさんになると一食分の栄養バランスも整います。だしをきかせると塩分を控えることができます。



### 体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆

魚には体によい栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発達にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品も健康的なたんぱく質源として注目されています。



### 野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん

体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）食物せんいの宝庫です。和食ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられます。そのため油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。



### だしの取り方（一番だし）【作り方】

1. 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

2. 沸騰したら 100ml ほどの差し水（分量外）をして沸騰をしずめる。

3. かつお節を加え、再び沸騰したら火を止めてアクをとる。

4. かつお節が鍋底に沈むまで待ち、ザルにふきんまたはクッキングペーパーをかけて静かにこす。

茶碗むしやすまし汁に一番  
だしを使うとおいしいです



### 【材料（5人分）】

- ・かつお節（削り節） 30g
- ・昆布 15cm 角 1枚
- ・水 1000ml

1. 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
2. 沸騰したら 100ml ほどの差し水（分量外）をして沸騰をしずめる。
3. かつお節を加え、再び沸騰したら火を止めてアクをとる。
4. かつお節が鍋底に沈むまで待ち、ザルにふきんまたはクッキングペーパーをかけて静かにこす。

令和7年度

## 11月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	【食塩相当量基準 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 粗質(g) 行量等】
3	月			文化の日				
4	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き たまごサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉、いり玉子、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、大根、小松菜	ご飯、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも	556 718 23.5 28.7 17.3 20.2
5	水	ミルクロール	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ 大根とお豆のポトフ チョコ大豆クリーム	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、りんご、大根、いんげん	ミルクロール、油、砂糖、片栗粉、チョコ大豆クリーム	653 751 29.5 34.9 29.0 32.4
6	木	白ごはん	牛乳	チーズハムカツ ツナサラダ カレーうどん	牛乳、チーズハムカツ、ツナ、豚肉、うす揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、レモン果汁	ご飯、砂糖、オリーブ油、油、カレールウ、米粉うどん	670 912 19.9 24.2 24.5 31.0
7	金	白ごはん	牛乳	ししゃも天ぷら たくあん和え ときやき風煮	牛乳、ししゃも天ぷら、豚肉、豆腐	キャベツ、たくあん、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、白菜、ねぎ	ご飯、油、白いりごま、砂糖、車ふ	623 750 27.2 29.5 19.7 21.7
10	月	白ごはん	牛乳	春巻き 中華和え あさり入り八宝菜	牛乳、春巻き、あさり、豚肉	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、白菜	ご飯、砂糖、ごま油、白すりごま、油、片栗粉	569 740 20.8 25.9 18.3 21.8
11	火	白ごはん	牛乳	ぶりフライ ブロッコリーのおかか和え おでん	牛乳、ぶりフライ、厚揚げ、ちぎり根菜揚げ、昆布	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、大根、こんにゃく	ご飯、油、白いりごま、砂糖、里芋	585 752 22.4 27.4 19.9 23.3
12	水	米粉パン	牛乳	ブレーンオムレツ 小松菜とキャベツのソテー ポークピーンズ ④スライスチーズ	牛乳、オムレツ、豚肉、大豆、④チーズ	にんじん、キャベツ、小松菜、とうもろこし、にんにく、しょうが、玉ねぎ	米粉パン、オリーブ油、じゃがいも、油、デミグラスソース、砂糖	627 828 29.2 39.1 24.1 35.5
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの黒酢炒め 五目スープ	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、れんこん、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、もやし、白菜、ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖	590 767 26.2 33.9 18.8 22.4
14	金	白ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き 粉ふきいも 豆腐のみそ汁 ブルーベリータルト	牛乳、ます、豆腐、うす揚げ、みそ	しょうが、とうもろこし、パセリ、玉ねぎ、にんじん、小松菜	ご飯、じゃがいも、バター、ブルーベリータルト	638 796 26.3 32.3 19.1 21.4
17	月	白ごはん	牛乳	やさいシユーマイ ブロッコリーサラダ タンタンメン	牛乳、やさいシユーマイ、豚肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ねぎ	ご飯、オリーブ油、砂糖、油、白ねりごま、白すりごま、ラーメン、ごま油	631 851 22.7 29.2 20.4 25.1
↓ 18日(火)秋田県にちなんだ献立 ↓								
18	火	白ごはん	牛乳	ほっけのからあげ しそ和え きりたんぽ汁	牛乳、ほっけ、鶏肉	しょうが、白菜、きゅうり、にんじん、しそ、ごぼう、大根、しめじ、小松菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、米粉、油、きりたんぽ、砂糖	565 737 25.1 30.6 14.7 16.7 秋田県献立
19	水	ナン	牛乳	キーマカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、れんこん、玉ねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、パイン、黄桃、柿	ナン、油、じゃがいも、カレールウ、ナタデココ	585 744 25.7 31.8 21.5 26.0
20	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ焼き きんぴらごぼう 白身魚だんごの卵とじ	牛乳、鶏肉、白身魚のつみれ、卵	ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、こんにゃく、枝豆、玉ねぎ、小松菜	ご飯、油、砂糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも、車ふ	607 772 28.8 34.8 16.4 18.6
↓ 21日(金)「和食の日」献立 ↓								
21	金	白ごはん	牛乳	さばの西京みそ焼き 小松菜の煮びたし ちらしかまぼこ入りすまし汁	牛乳、さば、白みそ、みそ、うす揚げ、豆腐、かまぼこ、わかめ	しょうが、にんじん、白菜、小松菜、大根、えのきたけ	ご飯、砂糖	561 719 24.5 29.7 19.2 22.3 和食の日献立
24	月	勤労感謝の日の振替休日						
25	火	白ごはん	牛乳	チヂミ はるさめサラダ 具だくさんスープ	牛乳、チヂミ、鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	ご飯、油、はるさめ、ドレッシング、じゃがいも	622 761 18.0 21.8 19.3 20.3
26	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ キヤロットポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	にんにく、パセリ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	ミルクロール、パン粉、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	618 734 30.1 35.3 24.3 28.6
27	木	白ごはん	牛乳	大豆とじゃがいものいそべからめ 豚大根	牛乳、大豆、青のり、豚肉、厚揚げ	にんじん、しょうが、大根、こんにゃく	ご飯、片栗粉、じゃがいも、油、白いりごま、砂糖	579 751 24.1 29.9 18.0 21.2
28	金	白ごはん	牛乳	ちくわの紅しょうが揚げ くきわかめの炒めもの キムチ入りかきたま汁	牛乳、ちくわ、鶏肉、豚肉、くきわかめ、豆腐、卵、みそ	しょうが、たけのこ、にんじん、しめじ、ピーマン、玉ねぎ、キムチ、小松菜	ご飯、天ぷら粉、油、ごま油、砂糖	590 772 24.5 30.8 19.7 23.9

今月の食塩相当量平均値 小学校1.9g、中学校2.5g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。