



給食だより

辰口学校給食センター



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組み合わせて、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、免疫力も高めるとされています。具だくさんにすると一緒に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）

【材料（5人分）】

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

【作り方】

- 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。
- 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。
- かつお節を加え、再び沸騰したら火を止めてアクをとる。
- 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よ。



令和7年 11月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I社栄 [®] (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
4	火	牛乳 きのごカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 柿	麦飯油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	894	25.6	22.4
5	水	牛乳 白飯 えびカツ れんこんのサラダ かきたまみそ汁	牛乳 エビカツ 豚肉 絹豆腐 わかめ みそ 卵	れんこん きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯油 三温糖 ドレッシング	801	30.4	24.8
6	木	牛乳 ミルクロール チキンのガーリックステーキ プロッコリーのソテー [®] クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム	にんにく にんじん コーン プロッコリー 玉ねぎ キャベツ	ミルクロール オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	740	34.8	31.1
7	金	牛乳 白飯 きびなごフライ 切干大根のかみかみ和え すきやき煮 いい歯の日	牛乳 きびなごフライ 牛肉 焼き豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯油 三温糖 ごま油 ごま 車ふ	795	30.7	26.0
10	月	牛乳 白飯 ターツアイバオズ ナムル ランタンメン	牛乳 バオズギョーザ 豚ひき肉	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま 中華めん	833	27.0	26.6
11	火	牛乳 鮭のまぜご飯 めった汁 型抜きチーズ	牛乳 チーズ うす揚げ 鮭 豚肉 木綿豆腐 みそ	にんじん まいたけ たけのこ 枝豆 玉ねぎ ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 バター ごま ジャガイモ	815	37.6	26.7
12	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ほっけのかから揚げ たくあん和え きりたんぽ汁 秋田県メニュー	牛乳 しそひじき佃煮 ほっけ 鶏肉	しそが キャベツ たくあん にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま きりたんぽ	769	31.8	18.3
13	木	牛乳 バターロール ブレーンオムレツ ベンネのトマトソース スープ煮	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ パセリ	バターロール オリーブ油 三温糖 ベンネ さつまいも	750	33.5	24.8
14	金	牛乳 白飯 鶏肉の竜田揚げ 根菜のきんぴら 沢煮椀	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	しそが れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 大根 たけのこ 干ししいたけ みつば	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま油	783	31.6	24.9
17	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ ごまあえ うずら卵と大根のみそおでん	牛乳 子持ちししゃもフライ さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 みそ	もやし キャベツ 大根 にんじん	白飯油 ごま 三温糖 里いも	795	29.0	25.9
18	火	牛乳 チキンコンソメピラフ ポークビーンズ りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン にんじん フルーツチャツネ トマト りんご	バターライス(大麦入り) 油 じゃがいも 三温糖	808	33.2	20.2
19	水	牛乳 白飯 ちくわのしうが天ぶら 塩昆布入り即席漬け いなりうどん おからチップス	牛乳 ちくわ 塩昆布 鶏肉 うす揚げ	紅しそが 白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	白飯 天ぶら粉 油 三温糖 米粉うどん おからチップス	835	29.9	22.4
20	木	牛乳 チョコ大豆クリーム 米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しそが にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ プロッコリー 白菜	米粉パン チョコ大豆クリーム マーマレード でんぶん オリーブ油	812	38.7	35.0
21	金	牛乳 白飯 さばのしそ揚げ 白菜の煮びたし 治部煮 和食の日	牛乳 さば 鶏肉	しそが しそ 白菜 にんじん しめじ 大根 干ししいたけ ほうれん草	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 すだれふ	791	38.1	24.9
25	火	牛乳 牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳 牛肉 かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく 白菜 大根 ねぎ	麦飯 三温糖 でんぶん 油	839	37.4	27.9
26	水	牛乳 白飯 大豆とじゃがいものごまからめ 車ふの卵とじ	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 さつま揚げ 卵	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	白飯 でんぶん ジャガイモ 油 三温糖 水あめ ごま 車ふ	811	36.9	22.8
27	木	牛乳 ナンとキーマカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ヨーグルト	にんにく しそが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト フルーツチャツネ りんご キャベツ コーン きゅうり	ナン油 ジャガイモ カレールウ 米粉 三温糖	730	31.9	26.4
28	金	牛乳 白飯 さわらの香味揚げ 磯香和え 豚大根	牛乳 さわら のり 豚肉 厚揚げ	ほうれん草 もやし にんじん しそが ねぎ 大根	白飯油 三温糖	750	26.1	20.1