



令和 7 年 11 月  
津 幡 南 中 学 校

朝晩冷え込むようになってきました。かぜなどの感染症を予防するためにも、うがいや手洗いはこまめに行い、栄養バランスのとれた食事と十分な休養をとって、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 形にして表そう「感謝の気持ち」

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな食物が収穫時期を迎えています。各地で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が行われます。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、日々の食事を大切にいたしましょう。



食事のあいさつはもちろん、よく味わっておいしくいただくことや、きれいに後片付けをすることで感謝の気持ちを表せるといいですね！



## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

### 和食の特徴

<b>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b> 	<b>健康的な食生活を支える栄養バランス</b> 	<b>自然の美しさや季節の移ろいの表現</b> 	<b>正月などの年中行事との密接な関わり</b> 
------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

## 11/10～14のご飯は「特別栽培米」です！



### 特別栽培米とは・・・

特別栽培米とは、化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて作られたお米のことです。普通の栽培方法に比べて生産に手間ひまがかかり、収穫量が少なくなります。

私たちにできることは、農家さんの苦労や思いが詰まっている特別栽培米を、残さずおいしく食べることです。





# 令和7年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月	文化の日						
4日	ちらしずし（ずし飯） （具） ちくわの磯辺天ぷら ごま汁	糸かまぼこ 錦糸卵（鶏卵） 魚肉すり身 あおさ 油あげ みそ	米 さとう 錦糸卵（さとう でんぷん 油） さとう でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 もちろ こま	れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん にんじん こまつな	810	28.5	21.1
5日	ごはん 焼きギョーザ もやしの中華和え 塩ラーメン	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆粉 焼き豚 豚肉	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ さとう こま油 中華めん バター	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	765	26.0	23.8
6日	ごはん さばの南蛮漬け 切干大根のそぼろ炒め★ 厚あげと白菜のみそ汁	さば 鶏肉 あつあげ みそ	米 でんぷん 米粉 さとう 大豆油 油 さとう	ねぎ 切干し大根 にんじん しめじ 枝豆 はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	825	32.9	28.8
7日	米粉ミルクロー フライドチキン 小松菜ときのこのクリームソテー じゃがいもと白菜の塩こうじスープ ヨーグルト	脱脂粉乳 鶏肉 あさり 豚肉 ヨーグルト	米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぷん 大豆油 マカロニ 油 生クリーム じゃがいも	たまねぎ エリンギ こまつな はくさい にんじん ねぎ	780	40.4	29.1
10月	ごはん ふくらぎの照り焼き れんこんの塩炒め★ 長芋入りかきたま汁	ふくらぎ 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	米 さとう でんぷん 油 こま油 長芋 でんぷん	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しめじ こまつな	811	38.2	25.9
11日	ゆかりごはん 大豆とかぼっくりの彩りごまからめ★ とり野菜 くだもの（紋平柿）	大豆 鶏肉 焼き豆腐 みそ	米 さつまいも こま でんぷん 大豆油 水あめ さとう さとう	赤しそ とうもろこし にんじん はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ にんにく 植	815	30.1	22.0
12日	ごはん めぎすのから揚げ★ ブロッコリーのごま和え 大根のそぼろ煮 河北湯ヨーグルト	ニギス 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 さとう でんぷん 大豆油 こま さとう 里芋 さとう でんぷん 油	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	786	30.4	25.2
13日	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かぼっくりのみそ汁	豚肉 のり 油あげ 大豆ペースト みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう さつまいも	こまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	836	31.1	28.5
14日	揚げパン オムレツ キャベツのソテー ポトフ	きなこ 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ウインナー	さとう 大豆油 米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぷん さとう 大豆油 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ だいこん バセリ	762	36.7	30.5
17日	麦ごはん ウインナー カラフルサラダ カレー	ウインナー 豚肉 チーズ	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	850	27.0	29.7
18日	ごはん ふりかけ（しそかつおふりかけ） きびなごカリカリフライ★ 揚げと小松菜の和え物 おでん	きびなご 油あげ 豚肉 うずら卵 ちくわ	米 じゃがいも でんぷん 水あめ さとう 玄米粉 油 大豆油 さとう 里芋 さとう	赤しそ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	772	32.4	23.5
19日	ごはん 鶏とかぼっくりのチリソース煮 トックスープ くだもの（りんご）	鶏肉 豚肉	米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 こま油 さとう トック	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ りんご	821	26.4	19.9
20日	ごはん エビフライ キャベツのレモンマヨ和え みそ煮込みうどん	えび 大豆たんぱく ツナ 鶏肉 かまぼこ みそ 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんじん だいこん こほう ねぎ	773	31.6	23.5
21日	ミルクロー 鶏肉の香草パン粉焼き ひじきの彩りサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏肉 ひじき ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たんぱく）	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 パン粉 さとう 油 じゃがいも 油 ハヤシルウ さとう ミートボール（パン粉 でんぷん 豚脂 油）	パズル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト ミートボール（たまねぎ プルーン）	764	35.4	30.2
24日	振替休日						
25日	こぎつねごはん いわしのみぞれ煮 ゆかり和え 豚汁	鶏肉 油あげ いわし 豚肉 みそ	米 白麦 さとう 油 さとう でんぷん 里芋	にんじん 枝豆 だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ えのきたけ たまねぎ こんにゃく ねぎ	827	36.3	27.0
26日	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ 豆腐とコーンのスープ	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 春雨 こま 油 さとう こま油	にんにく たまねぎ にんじん にら とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	793	32.4	23.6
27日	ごはん 枝豆がんもの含め煮 みそ炒め 沢煮椀 デザート（ミニたい焼き）	豆腐 大豆たんぱく 豚肉 みそ 鶏肉 小豆	米 さとう 油 小麦粉 上新粉 油 さとう さとう 小麦粉 油 米粉	枝豆 にんじん きくらげ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん にんじん こほう えのきたけ みつば	800	33.1	19.5
28日	胚芽パンズ カレーロールフライ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 小豆胚芽 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ロースハム 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 さとう じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油 油 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ バセリ	802	28.6	36.6

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。  
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）  
※下線 〃 の食品は、河北市産です。



11月の栄養価平均	800	16.1%	29.3%
学校給食摂取基準	830 kcal	13～20%	20～30%