

給食だより



令和8年

11月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【美郷物産館】…すだち酢・梅肉
【ひまわり農産市・鴨島店】…ブロッコリー
白ねぎ・だいこん



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①

②

③

④

⑤

【正しい持ち方は⑤です】

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。また、はしのマナーについてもふりかえてみましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いなばしと呼ばれる作法があります。

たてばし

わたしばし

さしばし

よせばし

なみだばし

まよいはし

もちばし

ひろいはし

ねぶりばし

たたきばし

★ 20日（金）はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

牛乳

鶏肉の美郷産梅肉焼き
梅肉…吉野川市美郷産

きゅうりの香り漬け

なると金時のみそ汁
さつまいも…徳島県産
しいたけ…徳島県産
ねぎ…徳島県産



★24日（火）は和食の日 献立

11月24日の和食の日にちなみ、和食献立です。

ごはんは吉野川市のお米「あきさかり」を使用しています。
押し麦汁は煮干しで丁寧にだしをとり、押し麦と季節の野菜などを入れたすまし汁です。



◎1人当たりの個数

日曜日	食 品 名	小	中
4 水	あげぎょうざ	2個	3個
26 木	とり肉のからあげ	2個	3個
30 月	ポークしゅうまい	2個	3個

令和8年 11月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日曜日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校 下段・中学校		
		しゅしゅく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	牛乳	チャアシャンドウフ ちゅうかサラダ ミニフィッシュ	ぶた肉 みそ あつあげ サラダチキン	牛乳 ミニフィッシュ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	632 741	24.6 27.9	16.2 18.0
4	水	ごはん	牛乳	はつぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ヤングコーン はくさい	米 でんぶん	あぶら	636 785	21.8 25.8	20.8 25.5
5	木	こくとうパン	牛乳	やきメンチカツ ブロッコリー 肉だんごとはくさいのスープ	メンチカツ 肉だんご(チキン & ポーク)	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	コーン はくさい しいたけ	こくとうパン はるさめ	ドレッシング	619 735	25.0 29.8	23.9 28.7
6	金	ごはん	牛乳	さわらのすだちしょうゆかけ ふくめに	さわら とり肉 がんもどき	牛乳	にんじん	すだち こんにやく たけのこ	米 さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	659 778	29.2 34.0	18.7 21.0
9	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう	あぶら	677 827	20.5 23.8	24.0 29.3
10	火	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソース ブロッコリーサラダ かきたまじる	ハンバーグ とうふ たまご	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	628 756	23.4 28.0	18.0 21.0
11	水	ごはん	牛乳	いわしかんろに ごまあえ 肉だんごのみそしる	いわしかんろに 肉だんご(チキン & ポーク) あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう しいたけ 白ねぎ	米 さとう さつまいも	あぶら ごま	627 746	23.7 27.5	17.4 19.7
12	木	しよくパン メーブルジャム	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶた肉 たいす チキン&ポークハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	しよくパン さとう じゃがいも メーブルジャム	あぶら ドレッシング	613 738	25.2 29.9	19.7 22.8
13	金	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	もやしとチキンのナムル 水ぎょうざのスープ とうにゅうプリンタルト	ぶた肉 サラダチキン 水ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし しめじ きゅうり	米 さとう とうにゅうプリン タルト	あぶら ごまあぶら ドレッシング	640 727	19.6 22.4	20.5 22.0
16	月	ごはん	牛乳	はもフライ キャベツのすだちふうみ ぶた肉とだいこんのみそに	ハモフライ ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく だいこん たけのこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	あぶら	654 776	23.9 27.9	19.8 22.5
17	火	ごはん	牛乳	マーボーれんこん バンサンスー チーズ	ぶた肉 みそ チキンハム	牛乳 チーズ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	650 756	22.3 25.1	18.0 19.3
18	水	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに ツナサラダ	ぶたひき肉 だいす さつまあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ドレッシング	638 753	22.1 25.4	16.0 17.9
19	木	しよくパン	牛乳	ポロニアカツ そえ野さい 秋あじシチュー	ポロニアカツ とり肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	しよくパン さつまいも	あぶら	655 742	25.3 28.6	24.0 27.4
20	金	ごはん	牛乳	とり肉のみさとさんばい肉やき きゅうりのかおりづけ なるときんときのみそしる	とり肉 みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	うめ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	643 776	23.7 28.9	18.2 21.4
24	火	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	さばのしおやき おひたし おしむぎじる	さば とり肉 とうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじきのつくだに	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ しいたけ だいこん	米 さとう おしむぎ	あぶら	616 724	24.8 28.6	19.7 22.1
25	水	ごはん	牛乳	じゃがぶたキムチ シャッキリごまあえ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	こんにやく たまねぎ はくさいキムチ キャベツ コーン れんこん	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま	638 739	21.8 24.5	12.8 14.0
26	木	こくとうパン	牛乳	とり肉のからあげ ポトフ	とり肉 チキンウインナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こくとうパン でんぶん じゃがいも	あぶら	685 829	28.3 35.5	28.4 36.8
27	金	ごはん	牛乳	ポークハヤシ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ パイン もも	米 じゃがいも ナタデココ あわせるゼリー (マスカット)	あぶら	660 778	18.9 21.6	15.5 17.2
30	月	少なめ わかめごはん	牛乳	ポークしゅうまい やきうどん こくとうまめ	ポークしゅうまい ぶた肉 ちくわ こくとうまめ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米 うどん	あぶら	633 758	25.0 29.8	15.8 18.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※4日（水）の八宝菜には、うずら卵を使っています。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。

※30日（月）の「少なめわかめごはん」は、いつもの8割程度の量です。