



令和7年度

11月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和7年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう エネルギー 小 600 kcal 中 774 kcal	4 きんぴらごぼう いかのあんからめ 麦ごはん とんじる エネルギー 小 600 kcal 中 774 kcal	5 ポテトソテー ハンバーグ きのこソース 食パン コンソメスープ エネルギー 小 580 kcal 中 713 kcal	6 わかめサラダ さつまいもチップス 麦ごはん ビーンズカレー エネルギー 小 675 kcal 中 865 kcal	7 市制20周年お祝い献立 ぎふみかんゼリー きゅうりのサラダ かいづっちコロケ 海津トマトドレッシング 麦ごはん ベーめんじる きつねごはん エネルギー 小 631 kcal 中 751 kcal
10 高野豆腐のにも とり肉の竜田あげ 麦ごはん 大根のみそしる エネルギー 小 683 kcal 中 876 kcal	11 さわらのねぎこうじ 焼き 昆布あえ さつまじる 麦ごはん エネルギー 小 567 kcal 中 728 kcal	12 大根サラダ ミートボール 黒パン クリームシチュー エネルギー 小 641 kcal 中 803 kcal	13 肉じゃが あつ焼き卵 赤しごはん 豆乳じる エネルギー 小 590 kcal 中 754 kcal	14 中華サラダ あげぎょうざ (2, 3) ソフトめん 肉みそソース エネルギー 小 752 kcal 中 983 kcal
17 五目きんぴら ぶた肉の みそがらめ 麦ごはん きのこの かきたまじる エネルギー 小 675 kcal 中 865 kcal	18 キャベツの おかかあえ さけの香味焼き 麦ごはん あつあげの みそしる エネルギー 小 530 kcal 中 676 kcal	19 食育の日 じゃがいもの せん切りサラダ 白身魚の パセリあげ 米粉パン トマトと豆腐の スープ エネルギー 小 568 kcal 中 710 kcal	20 ひじきとツナの にも とり肉のおろしかけ 麦ごはん 里いものみそしる エネルギー 小 657 kcal 中 837 kcal	21 ぶた丼の具 大豆と小魚の あげがらめ 麦ごはん(委託) 青菜のすましる エネルギー 小 614 kcal 中 747 kcal
業者配送 ◆ 7日(金) ぎふみかんゼリー 海津市産の南濃みかんが 使われています！	25 和食の日 おからのいりに さんまのみぞれに ひじきごはん 秋のすましる エネルギー 小 545 kcal 中 723 kcal	26 フルーツ杏仁豆腐 春巻き 小型パン 焼きそば エネルギー 小 680 kcal 中 854 kcal	27 じゃがいもの カレーに あつあげの 肉みそかけ(2, 3) はくはん つくねじる エネルギー 小 643 kcal 中 785 kcal	28 中華丼の具 大学いも 麦ごはん 春雨スープ エネルギー 小 600 kcal 中 771 kcal



11月7日は市制施行20周年お祝い献立

- ★海津の食べ物をたくさん用いた給食を提供します！
- 「きゅうりのサラダ」には、きゅうり、ドレッシングには、トマトを使用します。
 - 「ベーめん汁」には、しいたけ、ベーめんを使用します。
 - 「きつねごはん」には、海津市産の大豆を使って作られた油揚げを使用します。油揚げは、かいづっちも大好きな食べ物です。
- また…
- 「かいづっちコロケ」は、かいづっちのイラストがプリントされた特別なコロケです。

今月の地場産物

- 海津市産
- ・トマト・きゅうり・こめ
 - ・しいたけ・南濃みかん
 - ・油あげ・ベーめん
- にしみの産
- ・小松菜・もやし
 - ・チンゲン菜

今月の旬の食べもの

- ぶなしめじ
- しいたけ
- えのきたけ
- さつまいも
- ごぼう
- れんこん
- 里いも
- じゃがいも
- ねぎ
- だいこん
- さんま
- さけ
- さば

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。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

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



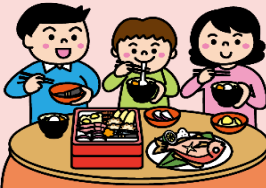
健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり

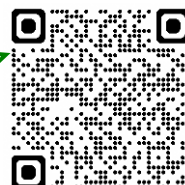


作ってみませんか 野菜たっぷりメニュー ～きゅうりのサラダ 海津トマトドレッシング～

- 【材料】(4人分)
- ・きゅうり 100g
 - ・キャベツ 60g
 - ・だいこん 60g
 - ・ホールコーン水煮 40g
- <ドレッシング>
- ・トマト 20g
 - ・レモン果汁 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・上白糖 小さじ2
 - ・サラダ油 小さじ1/2

- 【作り方】
- きゅうりは小口切り、キャベツは5mm幅に、だいこんは千切りにする。ドレッシングのトマトは、粗みじんにきざむ。
 - トマトと、レモン果汁、しょうゆ、上白糖をひと煮立ちさせ、冷ます。サラダ油をよく混ぜて、ドレッシングを作る。
 - 鍋に湯を沸かし、野菜を茹で、水気を絞って冷ましておく。
 - ③の野菜、②のドレッシングをさっと混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を紹介しています。



※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)

※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。