令和8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
2 海津食材の日 牛乳 きゅうりとじゃがいものサラダ 白身魚のトマトおろしだれ 麦ごはん べーめんじる エネルギー 小 596 kcal 中 763 kcal	令和８年度 海津市の食育テーマ よくかんでたべよう	**4** 牛乳 ブロッコリーのソテー ハンバーグのデミグラスソースがけ 黒パン オニオンスープ エネルギー 小 559 kcal 中 675 kcal	**5** いいりんごの日 牛乳 飛騨りんご 根菜とぶた肉のいためもの ししゃものいそべあげ（2．2） 麦ごはん 白菜のみそしる エネルギー 小 620 kcal 中 788 kcal	**6** 牛乳 ごぼうサラダ オムレツ 麦ごはん トマトチキンカレー エネルギー 小 637 kcal 中 812 kcal
9 牛乳 さつまいものきんぴら かつおメンチカツ 麦ごはん つくねじる エネルギー 小 635 kcal 中 811 kcal	**10** 牛乳 中華風いため はるまき はくはん 豆乳マーラータン エネルギー 小 664 kcal 中 796 kcal	**11** 牛乳 肉団子のケチャップソース こんにゃく入りキャベツサラダ 野菜たっぷりメニュー 食パン きのこのクリームスープ エネルギー 小 565 kcal 中 702 kcal	**12** 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さわらのねぎみそかけ 麦ごはん かまぼこのすましじる エネルギー 小 574 kcal 中 740 kcal	**13** 牛乳 大根サラダ さつまいもチップス ソフトめん 肉みそソース エネルギー 小 685 kcal 中 836 kcal
16 牛乳 みそきんぴら ぶた肉のおろしがけ 麦ごはん きのこのすましじる エネルギー 小 573 kcal 中 736 kcal	**17** 牛乳 ひじきのいために あじの香味やき 麦ごはん 厚あげのみそしる エネルギー 小 575 kcal 中 738 kcal	**18** 牛乳 根菜サラダ タンドリーチキン 米粉パン ミネストローネ エネルギー 小 593 kcal 中 735 kcal	**19** 食育の日 牛乳 西美濃野菜のおかか和え にじますのきのこあんかけ 麦ごはん とんじる エネルギー 小 593 kcal 中 760 kcal	**20** 牛乳 ぶた丼の具 大豆とかぼちゃのあげがらめ 麦ごはん 青菜のすましじる エネルギー 小 619 kcal 中 791 kcal
業者配送 ◇5日（木） 飛騨りんご ◇30日（月） スイートポテト	**24** 和食の日 牛乳 大根とぶた肉のいために さんまのしおやき 麦ごはん なめこのみそしる エネルギー 小 593 kcal 中 759 kcal	**25** 牛乳 フルーツジュレ ウインナー（2．3） 小型パン やきそば エネルギー 小 577 kcal 中 782 kcal	**26** 牛乳 たくあんあえ とり肉のからあげ はくはん けんちんじる エネルギー 小 632 kcal 中 780 kcal	**27** 牛乳 野菜のナムル あげぎょうざ（2．3） 麦ごはん（委託） マーボー豆腐 エネルギー 小 648 kcal 中 806 kcal
30 スイートポテト 牛乳 赤しそあえ 白身魚のあんかけ 麦ごはん 切り干し大根のみそしる エネルギー 小 633 kcal 中 795 kcal				

今月の旬の食べもの

○だいこん○にんじん○ごぼう
○れんこん○さといも○さつまいも
○じゃがいも○ねぎ○ほうれんそう
○キャベツ○ブロッコリー
○えのきたけ○しめじ○りんご
○さんま○かつお
○にじます○たら

今月の地場産物

○海津市産
・トマト　・きゅうり
・しいたけ
・油揚げ　・米
・南濃みかんジャム
○にしみの産
・小松菜　・もやし

作ってみませんか　野菜たっぷりメニューレシピ

11日の献立から　～ きのこのクリームスープ ～

＜ 材料 ＞（ 4人分 ）

・ベーコン	30g	①たまねぎは半分に切って、5mm幅にスライスする。にんじん、さつまいもは3mm幅のいちょう切り、ぶなしめじとまいたけは石づきを取り除いてほぐしておく。
・たまねぎ	1/2個	
・にんじん	1/3本	
・さつまいも	1/3本	
・ぶなしめじ	1/2株	②ベーコンは5mm幅程度にスライスする。
・まいたけ	1/3株	③鍋に油を温め、ベーコンを炒める。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、にんじん、ぶなしめじ、まいたけも加えて炒める。
・油	少々	
・固形コンソメ	1個	
・塩	少々	④さつまいもを加えて、食材がかぶるぐらいの水を加えて煮る。
・こしょう	少々	
・クリームシチューのルウ	2皿分	⑤コンソメを加え、火を止めてクリームシチューのルウを加えて、再び火を入れて煮込む。
・牛乳	200cc	
・こうじみそ	小さじ2	⑥仕上げに牛乳と溶いたみそを加え、塩・こしょうで味をととのえ、お好みで乾燥パセリを加える。
・乾燥パセリ	少々	

＜作り方＞

「野菜たっぷりメニュー」はこのマークが目印！

＊海津市のホームページ・インスタグラムも見てね♪

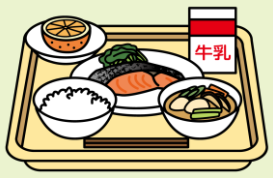
11月のお話

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本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。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。

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



※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地消地産消推進事業」、「学校給食県産農産物導入促進支援事業」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を通じて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。