令和8年度

11月こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(小学校)

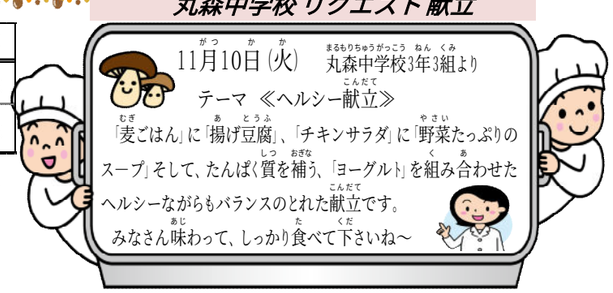
月	火	水	木	金
2 ごはん ジャージャン豆腐 肉団子の甘酢あん ナムル 牛乳 648 / 28.8 / 23.1 / 2.3	**3**  文化の日	**4** ソフトパン ポテトのチーズ焼き ブロッコリーサラダ カレーうどん 牛乳 662 / 26.5 / 25.4 / 2.0	**5** ごはん ししゃもフライ 小松菜とちくわの あえもの もやし汁 牛乳 612 / 25.8 / 20.4 / 2.5	**6** 麦ごはん 親子丼の具 りっちゃんの 元気サラダ みそけんちん汁 牛乳 601 / 27.2 / 17.4 / 2.5
9 ごはん ホイコーロー チンゲン菜の中華あえ キムチチゲスープ 牛乳 601 / 26.6 / 18.3 / 2.7	リクエスト献立 **10** 麦ごはん 揚だし豆腐 きのこあんかけ チキンサラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳 658 / 26.4 / 19.6 / 1.8	**11** ミルクパン ハンバーグ シャンピニオンソース キャベツのサラダ かぶと豆のスープ 牛乳 617 / 27.3 / 25.3 / 2.7	**12** ごはん あじフライ ひじきの炒り煮 油麩のみそ汁 牛乳 618 / 26.9 / 19.9 / 1.9	**13** ごはん バターチキンカレー コールスロー りんご 牛乳 641 / 26.0 / 20.1 / 2.2
16 ごはん 厚焼き玉子の 野菜あんかけ れんこんのみそ炒め おくずかけ 牛乳 611 / 26.1 / 18.6 / 2.1	**17** 麦ごはん 豚丼の具 わかめの土佐あえ さつま汁 牛乳 608 / 28.1 / 17.4 / 2.0	**18** ココアパン チキンナゲット ポテトサラダ ちゃんぽん麺スープ 牛乳 616 / 26.6 / 27.0 / 3.4	**19** ごはん 焼きぎょうざ 鶏肉とブロッコリーの うま煮 中華コーンスープ 牛乳 620 / 26.1 / 19.3 / 2.0	**20** ごはん かつおカツ ほうれん草の磯辺あえ すきやき風煮 牛乳 617 / 26.3 / 20.3 / 2.4
23  勤労感謝の日	**24** ごはん 鶏ごぼうそぼろ 小松菜とコーンの あえもの 白菜のみそ汁 ココアぎゅうにゅうのもと 牛乳 600 / 26.9 / 17.0 / 2.0	**25** バターロール ハヤシシチュー チーズオムレツ フレンチサラダ 牛乳 653 / 27.5 / 27.9 / 3.6	**26** ごはん さんまのかば焼き 豚肉と大根の ピリ辛炒め きのこ汁 牛乳 630 / 26.0 / 24.2 / 2.4	**27** 麦ごはん 五目豆腐 ポークしゅうまい 春雨サラダ 牛乳 614 / 27.7 / 18.9 / 1.9
30 ごはん メンチカツ 小松菜のごま炒め ちゃんこ汁 牛乳 639 / 26.0 / 21.6 / 2.3				

11月 平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	625kcal	26.7g	21.4g	388mg	3.8g	2.4g

✿ 献立の下の数字は、当日の平均栄養量
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
✿ 食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

丸森中学校 リクエスト献立



11月 給食だより

早寝・早起き・朝ごはん！



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。また、「伝統的酒造り」が、2024年に登録。無形文化遺産は、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。

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野菜や魚などを使った料理など、「和食」文化に触れる行事食や郷土料理を取り入れています。毎日の給食から「和食」について考えてみましょう。

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





「和食」の主食は「お米」です。特にお祝いの時に食べる風習があるのが「お赤飯」です。お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色には、魔除けの力があると考えられてきました。

東京を中心とした関東の一部では、小豆の代わりに「ささげ」を使うところもあります。また、北海道などでは、甘納豆で作ります。他にも、落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。





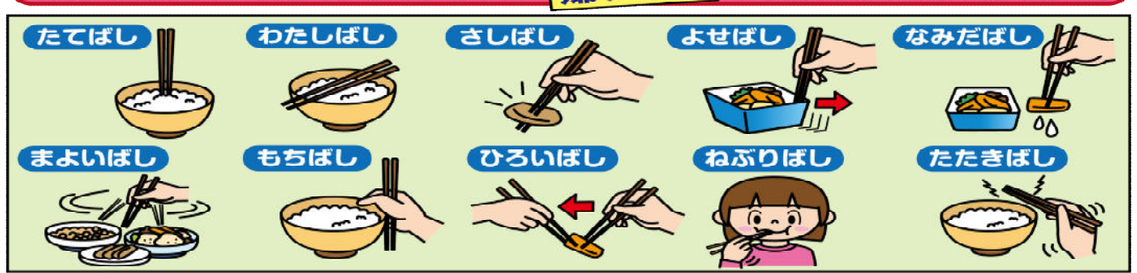
和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

はしを上手に使って、きれいに食べよう





はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



リクエスト献立



ハンバーグ
ちゃわんむし
りっちゃんサラダ
もずくスープ
ソフトめん
はるさめサラダ
ビーフカレー
フルーツポンチ
りんご

今年も「リクエスト献立」の作成をお願いしました。

今年度は、丸森中学校のみなさんから、たくさんの応募があり、とてもうれしかったです。「みんな大好きLOVE・LOVE給食」や「おいしい給食」「みんなが好きなもの」「歯を強くしよう」などなど・・・みんなが好きな食べ物の組み合わせが多く寄せられました。

しかし、みんなが好きなものの組み合わせを見ると、カロリーオーバーやたんぱく質不足、たんぱく質の過剰、野菜の不足などがありました。

その中で、**これは！**と思える献立を、今月から給食に取り入れたいと思います。

丸森小学校、舘矢間小学校の「リクエスト献立」もありますので、楽しみにしていてください。

