



2025年11月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金		
3日	文化の日	4日	とり肉の揚げてり だいこんのそぼろ煮 れんこんのごまドレ和え	5日	さばの塩焼き ごぼうの甘辛いため 沢煮わん	6日	ビビンバの具 ビビンバの野菜 キムチスーフ セレクトデザート A青りんごゼリー B豆乳だいたいふく	7日	五目うどん(汁) 野菜かき揚げ ひじきのごまマヨ風味和え 小魚	
			今日のとり肉の揚げてりは、とり肉のから揚げにしょうゆや砂糖を煮詰めた甘いたれをかけています。また、しょうがを下味に使うことで、とり肉のくさみを消し、やわらかくジューシーに食べられるようにしました。		今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出た料理の基本となる汁です。今日の沢煮わんは、かつおの厚削りからとっただしを使っています。和食では、その他にも、こんぶや煮干しからとっただしが使われています。だしのうま味や香りを感じてみましょう。		キムチは塩漬けしたはくさいなどの野菜をとうがらしや「ヤンニョム」と呼ばれる合わせ調味料と一緒に漬けた韓国の発酵食品です。キムチ独特の辛味とうま味は食欲を高め、体を温めてくれます。寒くなるこの時期によく合う食材です。		今日は、11月8日の「いい歯の日」にちなんだ献立です。歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれている「こまつな、ひじき、ごま」や、かみごたえのある「小魚」が登場します。歯を丈夫にするためにはしっかりと噛んで食べる習慣も大切です。いつもの食事から意識してよく噛んで食べましょう。	
	10日	ぶた丼の具 だいずもやしのシャキシャキ和え 呉汁 かき	11日	あじフライ はくさいのこんぶ和え ちゃんこ汁 味付けのり	12日	春巻 パンバンジー 豆腐の中華スーフ ココアパウダー	13日	照り焼きチキンバーガーの具 照り焼きチキン キャベツソテー かぼちゃの豆乳シチュー	14日	ハンバーグのおろしかけ 高野豆腐の煮物 のっぺい汁
		今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさん収穫でき、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われている旬の食材は「大豆、さといも、かき」です。自然の恵みや四季を感じることができる旬の食材を味わって食べましょう。		今日は、「正しいはしづかいの日」です。はしには、「つまむ、はさむ、すくう、さく、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」などのさまざまな使い方があります。あじフライを「切る」、だいこんやにんじんなどの食材を「はさむ」、のりでご飯を「くるむ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。		小学3年生で学習する「すがたをかえる大豆」にちなみ、みそ、豆乳、高野豆腐など姿を変えた大豆製品を使った料理が、10日から14日まで登場しています。今日の「豆腐の中華スーフ」には、大豆製品である豆腐を料理に使っています。		今日の照り焼きチキンは、とり肉にしょうがとしょうゆで下味を付けて焼き、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったたれをかけてみました。チキン、パンズ、野菜と一緒に食べると味のバランスがとれ、よりおいしくなります。パンズパンに、甘辛い照り焼きチキンとキャベツソテーをはさんで食べましょう。		今日ののっぺい汁にはさといもが入っています。さといもは親いもから子いも、孫いもと増えていくので、子孫繁栄を願う縁起がよい食べ物といわれています。そのため、おせち料理などのお祝いの料理にも使われています。また、ぼたもちやおはぎにさといもを入れて食べる地域もあります。
17日	肉みそソフトめん(汁) キャベツ入りつくね さつまいもチップス	18日	ひきずり いわしフライ フロッコリーのおかか和え	19日	梅味ぶたこまだいこん きゅうりのツナ和え かきたま汁 ヨーグルト	20日	八宝菜 揚げギョーザ ハンサンスー	21日	県民の日学校ホリデー	
	つくねは、ひき肉や魚のすり身に調味料を加えて作られます。つくねは、手でこねて形を作るという意味の「つくねる」が語源とされています。今日はキャベツが入ったつくねです。キャベツのシャキシャキとした食感と風味が楽しめるひと品です。		ひきずりは、とり肉を使ったすきやきのことです。愛知県尾張地方の郷土料理で、なべの上で肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。今日は、焼き豆腐、こんにゃく、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎと一緒に煮込んでいます。味わって食べてください。		今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。今日使われている愛知県産の食材は、米、牛乳、ぶた肉、だいこん、にんじん、なす、卵、みつばです。また「梅味ぶたこまだいこん」は、西成中学校の生徒が考えた献立です。野菜と肉をバランスよくとれるように少し野菜を多くしました。よく噛んで食べましょう。		八宝菜の「八宝」とは、「多くの」という意味を表しています。今日の八宝菜は、ぶた肉、いか、えび、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たけのこと多くの食材が入っています。それぞれの食材のうま味がつまった味になっています。			
24日	振替休日	25日	肉団子 塩だれサラダ けんちん汁	26日	たらのおかか揚げ いんげんのごま和え ぶた汁 納豆	27日	チキンナゲット みかんゼリー和え ミネストローネ	28日	ポークカレー 焼きフランクフルト 福神漬和え	
			けんちん汁は、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜と豆腐をごま油でいため、しょうゆで味付けした汁物です。神奈川県鎌倉市にある建長寺の僧が作った精進料理の汁もの「建長寺汁」から「建長汁」と変わり、それがなまってけんちん汁と呼ばれるようになったという説があります。		今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事では不足しがちなため、意識して食べるようにしましょう。		ミネストローネは、たくさんの野菜を入れたスープで、イタリアの家庭料理の一つです。使う野菜は、季節や地方によってさまざまですが、正しい作り方は特になく、各家庭で少しずつ味に違いがあります。日本のみそ汁のように、日常的に作られるそうです。		じゃがいもには、たくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メークイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロッケーやポテトサラダに向いています。メークインは煮くずれしにくいので、肉じゃがやカレーなどの煮込み料理に向いています。給食のカレーでは煮くずれしにくいメークインを使っています。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。