2026年 11月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
2日 ハヤシシチュー オムレツ ごぼうサラダ ヨーグルト	**3日** 文化の日	**4日** さんまのみぞれ煮 五目うの花 吉野汁	**5日** カレー南蛮うどん(汁) さつまいもと大豆の黒糖がらめ こまつなのツナ和え	**6日** 揚げシュウマイ ピリ辛れんこん丼の具 チンゲンサイと豆腐のスープ コーヒーパウダー
ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物や汁物、サラダなどさまざまな調理法で味わうことができます。日本に伝わったのは古く、最初は薬のように使われていましたが、しだいに料理に使われるようになりました。今日はきゅうり、ささみフレークと一緒にドレッシングで和えて、サラダにしました。		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。今日の吉野汁、五目うの花は、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、こんぶや干ししいたけ、煮干しからとっただしが使われています。	今日のさつまいもと大豆の黒糖がらめには愛知県産の大豆が使われています。大豆には、みなさんの成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれるだけでなく、カルシウムや鉄、ビタミン類なども含まれるため、普段の食事で積極的に取り入れたい食品です。	れんこんは、穴が開いていて先が見通せることから、縁起の良い食べ物とされ、おせち料理やお祝いの席などに欠かせない野菜として使われてきました。食物せんいが豊富で、コリコリとした食感も特徴の一つです。愛知県では愛西市が全国有数の産地です。食感を楽しみながら、ご飯にのせて食べましょう。
9日 ひきずり キャベツ入りつくね ブロッコリーのおかか和え	**10日** フィッシュバーガーの具 〔たらフライ キャベツのタルタル和え〕 ベジタブルスープ セレクトデザート Aりんごゼリー Bさつまいもとくりのタルト	**11日** ひき肉納豆いため さつまいもコロッケ 豆腐と湯葉のすまし汁	**12日** ソフトめんミートソース(汁) 海そうサラダ れんこんチップス	**13日** さばの照り焼き 吹き寄せ煮 なめこのみそ汁 かき
ひきずりは、とり肉を使ったすきやきのことで、尾張地方の郷土料理です。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。地元の食文化に親しみ、よく味わっていただきましょう。	キャベツは日本各地でさまざまな品種が作られています。産地や品種により、旬の時期が異なるため、季節によって味わいの違うキャベツを楽しむことができます。今日はキャベツをタルタルソースで和えました。たらフライと一緒に、バンズパンにはさんで食べましょう。	小学３年生の国語科で学習する「すがたをかえる大豆」にちなみ、今日の給食では大豆製品を使った料理がたくさん登場します。今日使用した大豆製品は、いためものには納豆と赤みそ、すまし汁には豆腐と湯葉、しょうゆを使っています。意識して食べましょう。	今日の海そうサラダには、わかめが入っています。わかめは、日本各地の海の中に生えている海そうです。青森県の遺跡で、縄文土器と一緒に発見されたことから、縄文時代には食べられていたことが分かっています。わかめには、骨や歯を作るカルシウムや、おなかの調子を整えてくれる食物せんいなどが含まれています。	今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の旬の食材は「さば、さといも、れんこん、ごぼう、にんじん、くり、なめこ、かき」です。秋の味覚を楽しみましょう。
16日 春巻 キャベツとみずなの中華和え とり団子の中華スープ	**17日** はちみつみそチキン 切干しだいこんのいため煮 愛知のかきたま汁	**18日** 焼きフランクフルト 秋野菜のシチュー フルーツのミルクゼリー和え	**19日** かつおのおかか煮 ほうれんそうの白和え さつま汁	**20日** ユーリンチー チンゲンサイの中華和え はるさめスープ
一宮市の学校給食で使用している食材には、地元愛知県産の食材を多く使っています。給食のご飯で使用している米は、主に一宮市と稲沢市で生産されたものです。また牛乳も愛知県産です。地元の食材をしっかり味わって、感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。	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、油揚げ、切干しだいこん、にんじん、卵、豆腐、だいこん、みつばです。 また「はちみつみそチキン」は、丹陽小学校の児童が考えた献立です。愛知県産の赤みそと一宮市で採れたはちみつを使っています。	今日の秋野菜のシチューには、さといも、れんこん、だいこん、にんじんといった根菜が入っています。根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことです。同じ根菜類でも食べる部分が違い、さといも、れんこんは茎の部分、だいこん、にんじんは根の部分を食べています。	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７品目の頭文字を表しています。また今日は、和食の日にちなんだ献立です。２０１３年、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、１１月２４日が「和食の日」に制定されました。	チンゲンサイは、およそ５０年前に中国から入ってきた野菜です。同じ時期にさまざまな野菜が日本に入ってきましたが、その中でもチンゲンサイは、味や食感が日本人の好みに合い、定着しました。今では日本各地で栽培されています。
23日 勤労感謝の日 	**24日** みそおでん 厚焼き卵 いんげんのごま和え 今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。いんげんのごま和え、みそおでんの具材を「はさむ」、厚焼き卵を「切る」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	**25日** ポークカレー チキンナゲット 福神漬和え 福神漬はだいこん、なす、うり、きゅうり、しょうが、なたまめ、れんこん、たけのこなどのうちから５種類以上を細かくきざみ、調味料に漬けたものです。今日の福神漬和えはキャベツときゅうりを福神漬と一緒に和えました。カレーとともに味わって食べてください。	**26日** ハンバーグのおろしがけ いろどり和え いものこ汁 おさかなふりかけ（中学校のみ） 「いものこ汁」は、岩手県や秋田県の郷土料理として知られ、東北地方をはじめ各地で食べられています。秋田県では、さといもの親いもにつく子いもや孫いもを「いものこ」と呼びます。この「いものこ」に肉やきのこ、旬の野菜をたくさん入れたなべを「いものこ汁」と言います。	**27日** 県民の日学校ホリデー 
30日 マーボー豆腐 揚げギョウザ もやしのナムル 四川料理で有名なマーボー豆腐は、山椒のしびれるような刺激と唐辛子の辛さが特徴です。給食では辛さを控えて作りました。また、ひき肉に加えて、たんぱく質が豊富な大豆ミートを使用し、たけのこ、にんじん、にらを入れ栄養価がよりアップするようにアレンジして作っています。				



この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

南部共同調理場