１１月　こんだて表

令和8年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
2日《よっかむデー》 れんこんのきんぴら とりにくのおろしソースかけ むぎごはん　ごもくやさいじる エネルギー 583kcal　塩分 2.5g	**3日** 文化の日 ぶんか　ひ	**4日** こまつないりポテトサラダ ソースメンチかつ こめこしょくパン　はくさいととりにくのスープ エネルギー 683kcal　塩分 3.1g	**5日** だいずとひじきのいために いわしのしょうがに むぎごはん　とんじる エネルギー 648kcal　塩分 2.9g	**6日** (こまつな) (グリーンねぎ) ナムル 小中 かみかみだいず 幼 ぶどうゼリー ビビンバのぐ むぎごはん　わかめスープ エネルギー 596kcal　塩分 2.7g
9日 かいそうサラダ やきぐりコロッケ ソフトめん　ミートソース エネルギー 731kcal　塩分 2.7g	**10日** (こまつな) にくじゃが さわらのこうみやき むぎごはん　はくさいとだいこんのとうにゅうじる エネルギー 670kcal　塩分 2.2g	**11日《やさいたっぷりのひ》** (こまつな) コーンともやしのおかかあえ りんご ヨーグルト ちくわのカレーあげ 幼1こ　小2こ　中3こ ごもくごはん　こまつなのすましじる エネルギー 610kcal　塩分 3.2g	**12日** はるさめのちゅうかあえ シューマイ 幼1こ　小2こ　中3こ むぎごはん　マーボーどうふ エネルギー 637kcal　塩分 2.2g	**13日《あきたけんのきょうどりょうり》** (グリーンねぎ) ごぼうのしぐれに はたはた(魚)のからあげ 幼1び　小2び　中3び むぎごはん　いものこじる エネルギー 605kcal　塩分 2.5g
16日 いそかあえ ぶたにくのあんがらめ むぎごはん　みそけんちんじる エネルギー 652kcal　塩分 2.4g	**17日** ブロッコリーのサラダ かぼちゃのグラタン チキンライス　サイコロスープ エネルギー 629kcal　塩分 2.6g	**18日** フルーツのマスカットゼリーよせ はるまき こがたパン　やきそば エネルギー 716kcal　塩分 3.3g	**19日《しょくいくのひ》** (グリーンねぎ) きりぼしだいこんのいために なんのう みかん とうふハンバーグのわふうソースかけ むぎごはん　こまつないりやきふのすましじる エネルギー 584kcal　塩分 3.1g	**20日** (みずな) シャキシャキあえ さんまのかばやきふう むぎごはん　みずなのよせなべじる エネルギー 646kcal　塩分 2.2g
23日 勤労感謝の日 きんろうかんしゃ　ひ	**24日《わしょくのひ》** ちくぜんに さばのしおやき むぎごはん　あきのすましじる エネルギー 685kcal　塩分 2.6g	**25日** (こまつな) こまつなとごぼうのサラダ オムレツ むぎごはん　ポークカレー エネルギー 665kcal　塩分 2.9g	**26日** (グリーンねぎ) ゆかりあえ とりにくのからあげ 幼1こ　小2こ　中2こ むぎごはん　とうふとわかめのすましじる エネルギー 592kcal　塩分 2.1g	**27日** (こまつな) こうやどうふのにもの さけのしおこうじやき むぎごはん　だいこんとこまつなのあわせみそしる エネルギー 600kcal　塩分 2.4g
30日 だいこんのちゅうかサラダ だいがくいも 幼未　ゆでいも ちゅうかめん　とんこつラーメンのスープ エネルギー 586kcal　塩分 2.8g				



13日：秋田県の郷土料理・特産品

いものこ汁・・・いものこ汁とは、さといもを用いて作られる汁料理です。秋田県や岩手県など、東北地方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」とよび、このいもの子と、鶏肉、きのこなど秋の味覚を入れて作られています。

はたはた・・・はたはたは、秋田県の県魚です。県魚とは、県を代表する魚です。漢字では魚へん＋神で「鰰」と読みます。「神様の恵みの魚」という意味があります。秋田の伝統的な調味料である「しょっつる」をつくるときの材料になる魚です。くせのない味で、とても食べやすい魚です。

そのほか、「いぶりがっこ」という漬け物、「じゅんさい」という山菜、「きりたんぽ」という米をつぶして串に巻き付けて焼いたものも有名です。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

和食で使われるだしのうま味



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。無形文化遺産とは、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活習慣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、ごはんを中心に、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





よく味わって食べよう



今月は、13日に秋田県の郷土料理が出るよ！

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。

※給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※幼児園は一部の献立が変わります。6日（金）かみかみ大豆→幼：ぶどうゼリー　30日（月）大学芋→幼未：ゆでいも

※文科省学校給食摂取基準（小学校中学年）

・エネルギー量　650Kcal　・タンパク質　摂取エネルギーの13～20%　・脂質　摂取エネルギー量の20～30%　・食塩相当量　2g未満

※ 神戸町産野菜使用の日。（　）は使用野菜です。　（裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。）