



令和7年度

11月 きゅうしょくだより

②

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615ごはんのおかずに
おすすめ給食レシピ

11月24日は和食の日

11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせで「和食の日」です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。
2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。
給食では、「和食の日献立」を19日食育の日に実施します。

【厚揚げのフルコギ風炒め】

★材料(4人分)
 厚揚げ 1枚 ショウガ 1/2
 豚肉 100g コチュジャン 小さじ1
 玉ねぎ 1個 サトウ 小さじ1
 もやし 1袋 酒 大さじ1
 ニラ 1/2束 おろししょうが 小さじ1
 おろしにんにく 小さじ1
 炒め油 小さじ1



★作り方

①厚揚げは、油抜きし、ひと口大に切る。肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄くスライス、にらは3cmくらいの長さに切る。
 ②あたためたフライパンに油をひき、しょうが、にんにくと豚肉を炒める。
 ③玉ねぎ、もやし、厚揚げ、にらの順に加えて炒め、調味料を加え、味を整える。

【たくあんのおかか和え】

★材料(4人分)
 キャベツ 大葉3枚 塩 小さじ1/2
 にんじん 1/6本 かつお節 3g
 きゅうり 1本 いりごま 好みで
 たくあん 3cm長さ

★作り方

①キャベツは短冊切、にんじん、きゅうり、たくあんはせん切りにする。
 ②たくあん以外の①の野菜をゆでて冷ましておく。
 ③ボウルに入れ、②を加えてよく混ぜ合わせる。

材料の分量は目安です。
各家庭で調整してください。郷土料理紹介
「五目煮豆」

大豆を、人参、ごぼう、干しいたけ、昆布などと一緒に煮た常備菜です。

図書給食を実施します

みなさんは、本に登場する料理を「食べてみたい！」と思ったことはありませんか。11月1日「本の日」、そして「読書の秋」にちなんで、今月は「図書給食」として、「ハリー・ポッターと賢者の石」という本に出てくる料理を楽しみます。
読んだことがある人もない人も、お楽しみに！！

11月25日(火) 図書献立

小麦コッペパン 牛乳
 ポークチョップ
 ツナサラダ
 スコッチブロス (麦入り野菜スープ)

株式会社 静山社
J.K.ローリング 作/
松岡 佑子 訳

		月	火	水	木	金					
こんだて	10	おかかマヨあえ しろみざかなのやくみソース	牛乳	11 のりずあえ とりにくのみチーズやき	牛乳	12 じゃかいものソースいため さばのしおやき	のむ ヨーグルト	13 しおこんぶのそくせきつけ あつあげのちゅうかいため	牛乳	14 なっとうのうめあえ あつやきたまご	牛乳
	ごはん	もずくのすまじる		ゆかりごはん	ワンタンスープ	ごはん	なめこのかきたまみそしる	ごはん	ちゅうかコーンスープ	ごはん	キムチとんじる
	大浦小リクエスト献立										
	エネルギー	小 615 kcal	中 726 kcal	小 649 kcal	中 764 kcal	小 623 kcal	中 761 kcal	小 614 kcal	中 725 kcal	小 599 kcal	中 706 kcal
	たんぱく質	小 27 g	中 31.6 g	小 26.8 g	中 30.8 g	小 25.6 g	中 31.2 g	小 25.2 g	中 28.8 g	小 27.4 g	中 31.6 g
	塩分	小 1.8 g	中 2.2 g	小 2.6 g	中 2.9 g	小 1.9 g	中 2.3 g	小 1.9 g	中 2.6 g	小 2.2 g	中 2.6 g
	あか	ぎゅうにゅう しいら かまぼこ もずく とうふ あぶらあげ かつおぶし		ぎゅうにゅう とうにく チーズ ツナ のり ぶたにく なると みそ		アシドミルク さば ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご みそ		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ おこんぶ わかめ ベーコン とうふ		ぎゅうにゅう うたまご なっとう とうふ ぶたにく みそ	
	みどり	ねぎ ショウガ こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきだけ		たまねぎ にんじん コーン パセリ こまつな やし キャベツ はくさい メンマ ねぎ しいたけ		にんじん たまねぎ ピーマン なめこ えのきだけ ねぎ		にんにく しうが もやし きくらげ にら だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきだけ		ぎゅうにゅう こまつな たくあん うめ だいこん にんじん しいたけ つきこん キムチ	
	き	ごめ かたりこ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ		ごめ ノンエッグマヨネーズ ワンタン ごまあぶら		ごめ じゃがいも あぶら		ごめ ごまあぶら さとう ごま かたりこ		ごめ ごま じゃがいも ごまあぶら かたりこ	
こんだて	17	だいこんサラダ あつあげのマヨチーズやき	牛乳	18 ゆかりあえ とりとツナのそぼろどん	牛乳	19 ごもくにまめ さけのあまからだれ	牛乳	20 りんご ひじきサラダ	牛乳	21 たくあんのおかかあえ ホイコーロー	牛乳
	ごはん	マンハッタンふう グラムチャウダー		ごはん	とうにゅう みそスープ	ごはん	ほうれんそうの みそしる	むぎ ごはん	ダブルポテト カレー	ごはん	さんじょう じばもんじる
	食育の日・和食の日献立										
	エネルギー	小 645 kcal	中 — kcal	小 609 kcal	中 720 kcal	小 640 kcal	中 759 kcal	小 626 kcal	中 747 kcal	小 605 kcal	中 711 kcal
	たんぱく質	小 26.9 g	中 — g	小 26.6 g	中 30.8 g	小 28 g	中 33.0 g	小 21 g	中 24.2 g	小 27.2 g	中 31.3 g
	塩分	小 2.1 g	中 — g	小 1.8 g	中 2.0 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.4 g	中 2.9 g	小 2.2 g	中 2.5 g
	あか	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あさり とうにゅう チーズ ツナ ベーコン		ぎゅうにゅう つナ あさり ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう		ぎゅうにゅう さけ だいす ちくわ あつあげ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき とうふ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	
	みどり	たまねぎ バブリカ しめじ だいこん こまつな きゅうり コーン キャベツ にんにく トマト にんじん パセリ		たまねぎ しょが いんげん コーン キャベツ もやし きゅうり はくさい にんじん えのきだけ じらしたき ねぎ		しょが いんげん にんじん こにゃく いんげん いいたけ うれんそう だいこん えのきだけ		にんじん たまねぎ しめじ しょが にんにく トマト キャベツ こまつな りんご		しょが にんにく キャベツ まねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり たあん こまつな かぶ ねぎ まいたけ	
	き	ごめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		ごめ あぶら さとう かたりこ ごま		ごめ かたりこ あぶら さとう さといも		ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう さといも		ごめ さとう かたりこ ごま ごまあぶら さつまいも	
	24	振替休日									
	エネルギー	小 601 kcal	中 736 kcal	小 593 kcal	中 708 kcal	小 645 kcal	中 790 kcal	小 607 kcal	中 713 kcal	小 605 kcal	中 711 kcal
	たんぱく質	小 30.2 g	中 36 g	小 26.1 g	中 30.5 g	小 22.6 g	中 28 g	小 25.6 g	中 29.6 g	小 27.2 g	中 31.3 g
	塩分	小 2.3 g	中 2.8 g	小 2.1 g	中 2.6 g	小 2.0 g	中 2.6 g	小 2.2 g	中 2.6 g	小 2.2 g	中 2.5 g
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とりにく だいす ミックスピーナッツ		ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーザ あぶらあげ だいす みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき とうふ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく かぶ とうふ あぶらあげ みそ	
	みどり	たまねぎ エリンギ いんげん にんにく キャベツ こまつな にんじん		たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ		たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン だいこん えのきだけ ねぎ		たまねぎ しめじ しょが にんにく だいこん にんじん たまねぎ いいたけ ねぎ		かいそうミックス あぶらあげ とうふ	
	き	コッペパン あぶら さとう かたりこ ノンエッグマヨネーズ ざっく おおむぎ		ごめ かたりこ さとう さといも		ごめ しゅうまいのかわ あぶら ごま ごまあぶら さとう かたりこ		ごめ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう かたりこ		キヤベツ にんじん きゅうり だいこん えのきだけ じらしたき こまつな ねぎ	

勤労感謝の日は、もともと米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日で「新嘗祭（にいなめさい）」といいました。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。