



11月 こんだてひょう

2025年
(給食回数18回)

おいらせ町立学校給食センター
第217号

コンゲ モクヒヨウ ガンシャ タ
今月の目標～感謝して食べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ			
						赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のものになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小
4 (火)	ごはん	牛乳	のっべいじる いわしあまからに ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしあまからに ツナ	ごはん さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう コーン ながねぎ	618 26.4	762 30.1	今月の目標は「感謝して食べよう」です。みなさんの目の前にある食べものは農家や運送する人、調理する人など、様々な人が関わってできています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。
5 (水)	ごはん	牛乳	わかめのみぞしる おろしソースとうふハンバーグ けいちゃん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ とうふハンバーグ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	637 26.0	799 31.1	今週使用の大根はおいらせ町でとれたものを使用する予定です。大根は煮物や汁もののほか、おろしてソースにしてもらいたいですね。今日のハンバーグのソースは町産の大根を使用しています。地元のものに感謝していただきましょう。
6 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	かくぎりだいこんスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	ミルクコッペパン ポテトコロッケ あぶら じゃがいも ドレッシング	だいこん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	622 21.6	706 24.6	パンが日本にきたのは戦国時代です。鉄砲やキリスト教とともに伝わったとされています。普及したのは明治時代以降で特に戦後、学校給食に取り入れられてからは主食としてよく食べられるようになりました。今日はいつもとはひと味違うミルクパンです。お味はいかがでしょうか?
7 (金)	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ マセドアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	むぎごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ チョコプリン ハヤシルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ せんじめ きゅうり コーン グリンピース	757 20.9	930 24.6	今日のポークハヤシには豚肉を使いました。豚肉は体をつくるたんぱく質のほか、エネルギーを効率的に作り出すビタミンもっています。最近なんだかお疲れ気味の人にはぜひ食べてほしい食材です。残さず食べて疲れを吹き飛ばしましょう。
10 (月)	ごはん	牛乳	おづけぱっと しろみさかなフライ てこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ ひじき ちりめんじゃこ チーズ	ごはん いももち あぶら ごま ドレッシング	にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ プロッコリー	684 26.2	829 30.0	今日のサラダにはちりめんじゃこを使っていますが、これはいわしの稚魚といい、赤ちゃんです。いわしは様々なものに加工されます。出汁をとる煮干しや、油に漬けたオイルサーティングなどがあります。いわしの加工品をあなたはいくつ知っていますか?
11 (火)	ごはん	牛乳	ちゅうかたまごスープ ポークしゅうまい (1人2c) ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ポークしゅうまい たまご	ごはん でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが キャベツ ビーマン	610 25.9	793 32.7	給食に毎日登場する牛乳は多くの人が関わってできています。その一人に跨脚師(さくてい)というお仕事の人がいます。伸びた爪を削て形を整える人です。牛は定期的に爪を切らないと感染症になるので重要なお仕事の一つです。伸びた爪を切るのは牛も人間も同じですね。
12 (水)	ごはん	牛乳	マー婆ーとうふ こんにゃくサラダ ピーチコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん とうふ わかめ ツナ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ グリンピース きゅうり コーン しいたけ ピーチコンポート こんにゃく	629 26.7	778 31.6	桃のふるさとは中国です。昔から仙人(せんじん)が食べるくだものとして大切に扱われてきました。桃にはおなかの調子をととのえる食物せんいなどの栄養が入っているので、仙人が好んで食べていたのかもしれませんですね。
13 (木)	ごはん	牛乳	なまあげともやしのみぞしる とりのてりやき ながいもとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ とりのてりやき ベーコン	ごはん あぶら ながいも	にんじん もやし ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン せんじ	571 35.4	721 39.4	青森県は長芋の名産地で令和5年度の調査では1年間の収穫量が49000トンもありました。全国2位の収穫量です。給食では毎回青森県産の長芋を使っています。青森県っていろいろな食べものがとれてすごいですね。
14 (金)	ねばりごし うどん	牛乳 ショヤ	カレーうどん ちくわいそべあげ こまつなツナごまサラダ	ぶたにく ジョア あぶらあげ ちくわいそべあげ ツナ	うどん ノンエッグマヨネーズ ごま カレールウ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ こまつな もやし	590 22.4	740 27.8	今日のうどんはいつもとひと味違います。実は小麦粉の品種を一部変更しました。今日のうどんは青森県産の「ねばりごし」という品種を混ぜてつくっています。この品種はめん類に適しており、独特のコシともちもちした食感が特徴です。ぜひ食べてみて普段との違いを確認してみてくださいね。
17 (月)	ごはん	牛乳	せんべいじる にしんのみぞに もやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく にしんのみぞに しおこんぶ	ごはん せんべい ごま ごまあぶら	にんじん はくさい せんじ ごぼう ながねぎ もやし きゅうり	593 23.9	748 28.6	せんべいは江戸時代後期から、青森県八戸市を中心とした青森県の南部地方と岩手県北部の一部地域で食べられている伝統料理です。給食ではおいらせ町にある「日本最古の南部せんべい店」でつくられたせんべいを使って調理しています。ふるさとの歴史を感じながらいただきましょう。
18 (火)	ごはん	牛乳	かぶとたまごのスープ ぎょうざ (小1・2年1c、3年~2c) ブルゴギいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ たまご	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん かぶ ながねぎ しょうが ごぼう ピーマン	598 25.1	732 28.7	かぶは「かぶら」ともいい、もともと弓の先に付けられる「かぶら」に似ていることから名付けられました。日本では弥生時代に大陸から伝わったとされており、古くから代表的な冬野菜として親しまれてきました。加熱するとろとろおいしいですよ。ぜひ食べてみてくださいね。
19 (水)	ごはん	牛乳	キャベツのみぞしる チキンカツ ながいものそぼろあん	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも	キャベツ にんじん えのき しょうが きぬさや	607 26.4	761 31.3	今や身近になった鶏肉は1960年代ころから普及しました。それまで卵を食べるが主流で、肉は卵を産まなくなったりワトリを活用する程度だったので、生産量は少なかったのですが、成長が早く、安いことから身近な食材となりました。今日は県産鶏のチキンカツを楽しんでくださいね。
20 (木)	コッペパン	牛乳	ホワイトシチュー にくだんご (小1・2年1c、3年~2c) アスパラとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム にくだんご ツナ	コッペパン マーガリン じゃがいも ごま ドレッシング シチュー	にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ アスパラガス きゅうり	650 28.3	752 32.1	乳牛は人間に飲ませるために牛乳を出している訳ではありません。人間が母乳で赤ちゃんを育てるのと同様に生まれた仔牛のために出しています。本来仔牛が飲むはずの牛乳をいただいているのですから、大事に飲まなければ申し訳ないです。今日の牛乳も残さずいただきましょう。
21 (金)	ごはん	牛乳	ばにくなべ ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのマヨチキンサラダ	ぎゅうにゅう ぱにく やきとうふ ソフトチキン ごもくあつやきたまご	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく ごぼう しいたけ しょうが にんじん キャベツ ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんどう	609 25.7	748 29.6	今日はふるさと産品給食の日です。みなさんにおいらせ町や青森県をもっと好きになってもらうために、いつもの給食より県産品を多く使用しています。今日は五戸産馬肉をはじめ町産の椎茸などたくさん県産品を使っています。地元のものに感謝していただきましょう。
25 (火)	ごはん	牛乳	おでん なっとう プロッコリーのゆずふうみサラダ	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ちくわ やさいみみれ こんぶ ソフトチキン うすらたまご	ごはん ドレッシング	にんじん たいこん こんにゃく ブロッコリー きゅうり	582 27.0	712 30.9	納豆は寺の台所を意味する「納所(なっしょ)」と呼ばれるところでつくられたため、この名前になった、という説があります。納豆は低カロリーでありながら、タンパク質や食物繊維など豊富な栄養素を含んでいます。今日の納豆もおいしいださうでしょう。うづら朋はよくかんで食べましょう。
26 (水)	ごはん	牛乳	なめこのみぞしる ささみみそカツ ごまだれキャベツ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ささみみそカツ とうふ チキンハム	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ラ・フランスゼリー	にんじん たいこん なめこ ながねぎ キャベツ きゅうり	655 26.2	786 29.3	ラ・フランスは梨(なし)の仲間です。梨は大きく分けて日本なしと西洋なしに分けられ、一般的に、西洋なしは洋なしと呼ばれています。ラ・フランスは洋なしの仲間です。洋なしはねうどりとした柔らかさと香り高いのが特徴です。今日はゼリーにてお届けします。味わっていただきましょう。
27 (木)	ごはん	牛乳	チンゲンサイとあさりのスープ ほうれんそうまんじゅう (小1・2年1c、3年~2c) はるさめいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ ほうれんそうまんじゅう	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ たけのこ ピーマン	600 24.3	732 28.1	あさりはうまみ成分であるコハク酸を豊富に含みます。そのため、あさりを料理にいれるとぐっとうまみがアップしますよ。家であさりの缶詰を使うときは、缶に入っている汁ごと使うように一層あさりの出汁が出ます。今日はスープにあさりを使いました。そのままを感じながら食べてください。
28 (金)	むぎごはん	牛乳	チキンカレー りんごゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん	むぎごはん じゃがいも ゼリー カレールウ	たまねぎ にんじん みかん セネラルレクラーク りんご にんにく しょうが	699 21.1	871 25.0	青森県といえばやっぱりりんごですよね。青森県ではりんこの収穫量も栽培面積も全国1位です。青森県は夏と冬の寒暖差が大きいことからりんごの栽培に適した地域といわれています。今日はそんな県産りんごを使用したゼリーをお届けします。青森りんごのおいしさを味わってくださいね。

11月21日(金)は
ふるさと産品給食の日

みなさんは青森県でとれるものをいくつ知っていますか？実は青森県では野菜や果物のほか、魚や肉などたくさんの食べものが生産されている食の宝庫です。ふるさと産品給食の日では県産品をいつもより多く使用し、みなさんにもっと青森県の食べものることを知ってもらいたいと思っています。



毎月「おいらせくん給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。



★当日の給食献立★

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

11月7日は
暦の上で冬の始まり 立冬

11月8日は
「いい歯の日」



このQRコードを読み
込むと給食センターの
サイトにアクセスでき、
献立表やアレルギー詳
細献立を確認するこ
とができます

うらにも「給食だより」があります。見てね！



みの あき た もの たい せつ 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

秋はお米をはじめ食材の収穫時期です。11月23日には「新嘗祭」という収穫に感謝する宮中行事も行われます。食べることはたくさん人の勤労に支えられていることを忘れず、食べものを大切にいただきましょう。



にほんじん でんとうてき しょくぶんか わ・しょくした 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録されたのは、料理としての和食だけではなく、自然を大切にする日本人の昔ながらの食文化です。11月24日は「和食の日」なので、これを機会に和食の良さについて考えてみませんか？



「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと形を変えて用いられます。



食器を正しくならべる



箸を正しくつかう



みそや醤油など独特な風味やうまみを作り出した発酵調味料は和食に欠かせません。



食事のあいさつを心をこめて言う



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみる



昆布やかつお節、煮干しなどの食材からうまみを引き出したもので、和食の味の基本です。

[食育月間 食べ残しを減らそう！キャンペーン]

~リクエスト券をもらおう~

6月に引き続き、キャンペーンを実施します。期間は、11月の1ヶ月間です。今回も残食が少ない学級にはリクエスト券を配布します。（麺の汁や皮などは残してOK）9月はごはんとおかずを合わせて町内合計2487kg残食がありました。みんなで協力して残食を減らそう！



<9月の給食残食量>

1日に残るご飯
平均14.5kg
1人当たり12.8g
1ヶ月合計448kg

1日に残るおかず
平均65.8kg
1人当たり45.4g
1ヶ月合計2039kg
*汁や牛乳も含んだ量です

