



# 11月給食だより



令和7年11月4日  
学校給食課  
米原市立西部給食センター

気温が急激に下がり、秋の装いがまたたく間に進みそうです。寒暖差が激しいので、体調管理に気をつけましょう。晩秋とよばれるこの時季は、魚・肉・野菜・菓物などが一段と美味しさを増してきます。これから訪れる寒い冬に備え、しっかり食べて、風邪やウイルスに負けない体づくりをしましょう。



給食では、11月7日より、地元でとれた新米のコシヒカリを使用します。

月 火 水 木 金

<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>れんこん サラダ</p> <p>さわらの ぶり焼き</p> <p>豚コボ井</p> <p>具</p>	<p>5</p> <p>いばきヨムル (小) ヨムル (大)</p> <p>かぼちゃ ひや角フライ</p> <p>火炙きそば</p> <p>つぐねの中巻スープ</p>	<p>6</p> <p>大根 サラダ</p> <p>ホロニア カツ</p> <p>りんごパン</p> <p>きのこの クリームシチュー</p>	<p>7</p> <p>きんぴら ニぼろ</p> <p>かみかみ タコメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと野菜の うま煮</p>
<p>10</p> <p>野菜のドレッシング</p> <p>おろし ねぎ</p> <p>野菜のかき揚げ</p> <p>近江エビ</p> <p>かやくうどん</p> <p>汁</p>	<p>11</p> <p>ブロッコリーの おろし</p> <p>大豆の 甘がらめ</p> <p>ごはん</p> <p>近江の しんぼん</p>	<p>12</p> <p>納豆</p> <p>野菜の ゴママヨネーズ</p> <p>さけの 甘酢がけ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>13</p> <p>梨ゼリー</p> <p>白菜の 昆布漬</p> <p>とりの肉の しょうが焼き</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>大根の ぼろ煮</p>	<p>14</p> <p>和風 ポテト サラダ</p> <p>豚肉の スタミナ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p>
<p>17</p> <p>パンパシ サラダ</p> <p>マラーカオ</p> <p>中華めん</p> <p>中華おたけラーメン</p> <p>汁</p>	<p>18</p> <p>野菜の おろし</p> <p>和風炒め</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>19</p> <p>小松菜と もやしのおろし</p> <p>煮魚 (さば)</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>中華 サラダ</p> <p>えびの マヨネーズソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>21</p> <p>赤かぼ 伊吹 ウィナー</p> <p>大豆入りカレーライス</p> <p>具</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>25</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>チーズ風ソースハンバーグ</p> <p>野菜スープ</p> <p>ごはん</p> <p>人参パン</p>	<p>26</p> <p>鶏肉の ぶり</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ごはん</p> <p>人参汁</p>	<p>27</p> <p>高野豆腐の 甘酢炒め</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p>	<p>28</p> <p>ぶりの フライ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

保護者の皆様へ

給食費はすべて給食の食材にあてられます。

毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

## 11月24日は「和食の日」

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言きましょう

お箸を正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

## おちゃわんのもちかた



4 ほんのゆびのうえにのせる

# 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



### 食事を支える人たち

生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

## 11月15日 子どもの成長を祝う七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



### 10月の食育の報告

「すききらいなく食べよう」(小学校1年生)

「3匹のねずみ」のお話をした後、赤・黄・緑の3色の食べ物の働きについて指導を行いました。赤色の仲間は丈夫な体をつくるものになり、黄色の仲間は熱や力のもとになり、緑色の仲間は体の調子を整える食べ物になる事を伝えました。また、給食には、毎日3色の食べ物が入っている事を説明し、好き嫌いをなく何でも食べる事の大切さや、苦手なものも一口でも挑戦するように声かけをしました。

#### 子どもたちの感想

- ・すきなものだけ食べたらだめなことがわかった。
- ・いろいろなものをたべてげんきになりたいです。
- ・ぼくはピーマンがにがてです。これからはおうちでもがっこうでもたべようようにします。



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
4	火	豚ゴボ丼 牛乳 さわらのさっぱり焼き れんこんサラダ	豚肉 普通牛乳 さわら まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 イグアルマヨネーズ こま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが レモン果汁 れんこん きゅうり	448 23.5 16.5	713 35.2 23.5	813 40.1 26.6
5	水	焼きそば 牛乳 かぼちゃひき肉フライ つくねの中華スープ ヨーグルト	豚肉 かつお節 普通牛乳 根菜入りつくね ヨーグルト	中華めん キャノーラ油 マロニ じゃがいもひき肉 サンド	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ もやし スイートコーン ねぎ	471 17.5 19.6	722 29.0 29.4	794 31.7 32.2
6	木	りんごパン のむヨーグルト ポロニアカツ 大根サラダ きのこのクリームシチュー	のむヨーグルト 鶏肉 普通牛乳 ポロニアカツ チキンハム	コッペパン じゃがいも キャノーラ油 ポターージュ エースコー イグアルマヨネーズ	りんご たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム だいこん スイートコーン キャベツ	414 15.3 12.0	688 24.1 21.1	787 27.5 24.3
7	金	ごはん 牛乳 かみかみタコメンチ きんぴらごぼう 厚揚げと野菜のうま煮 一食平たねなし柿	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 タコメンチカツ さつま揚げ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 こま	たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ごぼう いんげんまめ かき	467 18.1 14.1	737 26.9 21.0	821 29.3 23.3
10	月	かやくうどん 牛乳 竹輪と野菜のかき揚げ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 普通牛乳 竹輪	うどん さつまいも てんぷら粉 キャノーラ油 香りごまドレッシング	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ いんげんまめ キャベツ きゅうり	431 16.0 15.8	688 25.1 24.4	803 28.5 27.4
11	火	ごはん 牛乳 大豆の甘がらめ ブロッコリーのおかか和え 近江牛のじゅんじゅん	普通牛乳 牛肉 焼き豆腐 だいす かつお節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 小麦粉	たまねぎ 赤こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ	411 15.8 13.8	688 26.2 21.1	778 29.0 23.3
12	水	ごはん 牛乳 さけの甘酢かけ 野菜のごまマヨネーズ和え さつま汁 納豆	普通牛乳 豚肉 油揚げ みそ さけ チキンハム 納豆	こめ 強化米 さつまいも 砂糖 でん粉 イグアルマヨネーズ こま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな	438 23.7 14.4	687 33.8 20.3	793 39.3 23.1
13	木	ゆかりごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 白菜の昆布漬け 大根のそぼろ煮 梨ゼリー	普通牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 はちみつ 梨ゼリー	ゆかり だいこん たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが はくさい	486 20.1 17.0	719 28.1 22.2	813 31.3 24.6
14	金	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 和風ポテトサラダ のっぺい汁	普通牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 まぐろ(ツナ) かつお節	こめ 強化米 さといも でん粉 ごま油 キャノーラ油 砂糖 こま じゃがいも イグアルマヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ 赤ピーマン たらしょうが にんにく きゅうり	410 18.3 14.5	686 30.7 22.1	781 34.8 24.6
17	月	中華あんかけラーメン 牛乳 マーラーカオ パンバンシーサラダ ミルメークコーヒー	豚肉 なんと 普通牛乳 生クリーム 鶏卵 鶏肉	中華めん でん粉 ごま油 蒸しケーキミックス 砂糖 キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング ミルメーク	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり 切干大根 スイートコーン	456 18.4 12.1	680 28.1 17.8	749 30.9 19.4
18	火	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 野菜の和風炒め かきたま汁	普通牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	こめ 強化米 でん粉 野菜コロッケ キャノーラ油 砂糖 こま	にんじん たまねぎ みつば れんこん いんげんまめ スイートコーン	421 14.3 14.7	683 22.1 22.1	762 24.4 24.2
19	水	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 小松菜ともやしのごま和え かぶのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さば	こめ 強化米 さといも 砂糖 こま	かぶ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな もやし	445 18.5 20.0	699 27.9 28.5	795 31.5 32.0
20	木	ごはん 牛乳 えびのマヨネーズソース 中華サラダ わかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ えびフリッター 鶏肉	こめ 強化米 タンメン じゃがいも キャノーラ油 イグアルマヨネーズ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	421 13.4 16.7	707 21.2 26.6	802 23.5 29.8
21	金	大豆入りカレーライス 牛乳 伊吹ウインナー 赤かぶサラダ プリン(米原市記念)	豚肉 だいす チーズ 普通牛乳 伊吹ウインナー かつお節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 まろやかカレー ルールウ カレールウ プリン	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ だいこん 赤かぶ漬け きゅうり	484 16.3 16.8	731 23.8 22.9	839 27.6 26.2
25	火	コッペパン 牛乳 チーズ風ソースハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 一食チョコレートクリーム	普通牛乳 ベーコン チーズ風ソースハンバーグ チキンハム	コッペパン じゃがいも マカロニ イグアルマヨネーズ チョコレートクリーム	たまねぎ にんじん はくさい いんげんまめ きゅうり	445 17.7 18.5	680 26.8 25.3	752 29.3 27.1
26	水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根のサラダ 八杯汁 日向夏ゼリー	普通牛乳 豆腐 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 /Iイグアルマヨネーズ 伊吹大根ドレッシング 日向夏ゼリー	ごぼう まいたけ にんじん ほうれんそう レモン果汁 切干大根 きゅうり	512 18.6 20.5	746 25.9 26.3	836 29.1 28.8
27	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め ハムときゅうりの中華和え フォースープ	普通牛乳 鶏肉 高野豆腐の唐揚げ チキンハム	こめ 強化米 フォー さつまいも キャノーラ油 砂糖 ごま油	にんじん もやし たまねぎ しいたけ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	407 13.3 13.4	683 20.7 20.4	774 22.7 22.5
28	金	ごはん 牛乳 ぶりのフライ ブロッコリーのチキン和え 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	こめ 強化米 ぶりのフライ キャノーラ油 野菜ドレッシング	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	446 17.6 16.8	690 25.8 24.1	763 27.6 26.0