

11月2日（月）

焼きししゃも、和風カレー汁、
こまつなのいためもの、焼きのり、ごはん、牛乳



ししゃもは、キュウリウオ科の魚で北海道の太平洋岸
だけに生息しています。

いっばんてき
一般的に流通しているししゃもは「カラフトシシャモ
(カペリン)」と呼ばれる魚です。



北海道の太平洋岸にだけ
生息する日本の固有種です。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、けずりぶし、豚肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、ししゃも、だしこんぶ、焼きのり
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、青ねぎ、こまつな
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、だいこん、しめじ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月4日（水）

まぐろのオーロラ煮、
ウィンナーとキャベツのスープ、
ブロッコリーとコーンのサラダ、黒糖パン、牛乳

地産地消

地域で作られた野菜や果物などをその地域で消費することを
「地産地消」といいます。食べ物を短い時間で運ぶことができる
ため、地元でとれた新鮮な食べ物を買うことができます。



また、生産者が直接販売する
ことで、少ない量の生産品や
規格外品が売りやすくなります。

「ウィンナーとキャベツのスープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 まぐろ、赤みそ、ウィンナー
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、ブロッコリー
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 しょうが、キャベツ、おきえだまめ (冷)、コーン (冷)
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、じゃがいもでん粉、砂糖、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品 なたね油、綿実油

11月5日（木）

焼きそば（小麦）、えだまめ、
スライスチーズ（乳）、いもけんぴフィッシュ、
ミニコッペパン、牛乳

えだまめの産地



えだまめは、大豆が熟す前の、軟らかいころに食べます。

大豆の原産地は、中国の北部（華北）から東北部にかけてといわれています。

日本では、北海道や東北・関東地方で多く作られており、東北地方では、ゆでてすりつぶしたえだまめを「ずんだ」といい、あえものやあんとして食べられています。

主なブランドえだまめとして、兵庫県の「丹波黒」や山形県の「だだ茶豆」、新潟県の「黒崎茶豆」などが知られています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、スライスチーズ、いもけんぴフィッシュ（袋）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、えだまめ（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、中華めん
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

11月6日（金）

豚キムチ丼、とうふのスープ、
だいこんのナムル、黄桃缶、牛乳

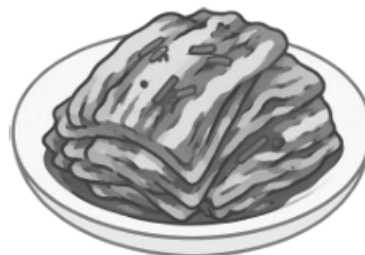
新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにヤンニョムをすりこんで
漬けた韓国・朝鮮の漬ものです。

ヤンニョムとは、唐辛子やにんにく、ねぎ、しょうが、塩
などの薬味を混ぜ合わせたものです。

給食のはくさいキムチは、塩や唐辛子、
にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせた
ヤンニョムに漬けています。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、鶏肉、とうふ（冷）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にら、チンゲンサイ、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、はくさい、はくさいキムチ、 しょうが、にんにく、だいこん、 黄桃缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油、ごま油

11月9日（月）

あげギョーザ（小麦）、中華みそスープ、
れんこんのオイスターソース焼き、おさつチップス
コッペパン・いちごジャム、牛乳

ギョーザ



ギョーザは、小麦粉で作った^{うす}薄い皮で、^{ふたにく}豚肉やキャベツ、
にらなどが入った肉あんを包んだ食べ物です。

「焼く」「ゆでる」「蒸す」「^あ揚げる」などの調理法が
あります。

ギョーザは、中国料理の「点心
（軽い食事）」の一つです。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ギョーザ、鶏肉、赤みそ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、はくさい、しいたけ（乾）、 れんこん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、いちごジャム、おさつチップス （袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

11月10日（火）

ビビンバ（肉・野菜）、わかめスープ、
ミニフィッシュ、牛乳

米ができるまで

米ができるまでには、さまざまな作業があります。

田おこし・代かき しろ 田んぼの土を掘り起こし、水をはります。

苗づくり なえ 種もみを選び、苗を育てます。

田植え なえ 田んぼに育てた苗を植えます。

水の管理 くき たくさんの水を入れて育て、茎の数が
増えると、水の量を減らします。

稲刈り いね か 黄色く色づき、実った稲を刈ります。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛ひき肉、豚ひき肉、ささみ水煮
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ（乾）、 ミニフィッシュ（袋）
3 群	主にカロテンを多く含む食品 ほうれんそう、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 にんにく、だいこん、 ブラックマッペもやし、たまねぎ、 えのきたけ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 ごま油、いりごま（白）

11月11日（水）

いか天ぷら（小麦）、五目汁、
ツナ大豆そぼろ、ごはん、牛乳

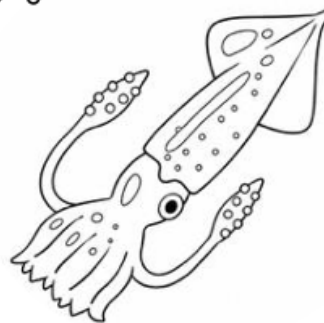


いか天ぷら

いかには、体をつくるもとになるたんぱく質が多く
ふくまれています。

また、かみごたえがあるのが特徴です。

今日の「いか天ぷら」は、いかに
小麦粉とでん粉で作った衣が付いた
ものを、給食室で揚げています。



「いか天ぷら」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	いか天ぷら、鶏肉、けずりぶし、 ツナ、大豆（ひきわり）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、みつば、だいこん葉（乾）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ（水煮）、しいたけ（生）、 しょうが
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

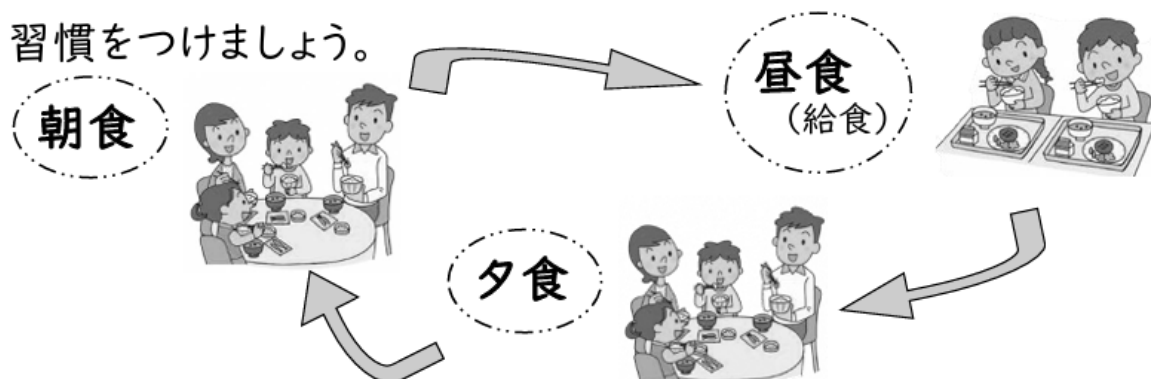
11月12日（木）

鶏肉ときのこのシチュー、きゅうりのピクルス、
りんごのコンポート、黒糖パン、牛乳

規則正しい食生活

朝食を食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足したり、一度にとる食事の量が多くなることで肥満の原因になります。

朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をするこ
とで、食生活のリズムが整います。成長期に規則正しく食事をする
習慣をつけましょう。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、ほうれんそう（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、しめじ、エリンギ、 マッシュルーム水煮、きゅうり、りんご
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月13日（金）

豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、
かぼちゃいろいろ、ごはん、牛乳



かぼちゃいろいろ

いろいろは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、
蒸して作った全国各地で食べられている^{わがし}和菓子です。

今日の給食の「かぼちゃいろいろ」は、
上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを
混ぜ合わせて蒸しています。



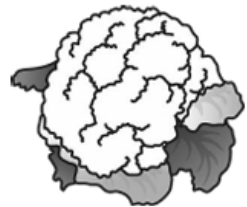
「かぼちゃいろいろ」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、いわしだんご、赤みそ、白みそ、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、青ねぎ、かぼちゃペースト
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、しょうが、 だいこん、ごぼう
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、上新粉、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月16日（月）

ほうれんそうのグラタン、
鶏肉とカリフラワーのスープ煮、白桃ハーフ缶、
コッペパン・ブルーベリージャム、牛乳



カリフラワー

カリフラワーの旬^{しゅん}は、11月から3月頃^{ごろ}です。

茨城県、長野県、熊本県などで多く収穫^{しゅうかく}されています。

カリフラワーは、キャベツを品種改良した野菜です。

花蕾^{からい}（つぼみ）の部分を食べるため、「キャベツの花」
という意味があります。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 ベーコン、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 ほうれんそう（冷）、にんじん、 さندまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、 マッシュルーム水煮、白桃ハーフ缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、マカロニ（米粉）、上新粉、 ブルーベリージャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月17日（火）

さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、
大豆の煮もの、ごはん、牛乳

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために
食べてほしい食材～

ま め…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品



こ ま…ごまなどの種実類



わ かめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

かいそう



や さい…緑黄色野菜・その他の野菜



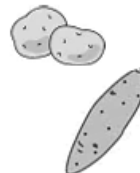
さ かな…さごし・いわしなどの魚類



し いたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類



い も…じゃがいも・さといもなどのいも類



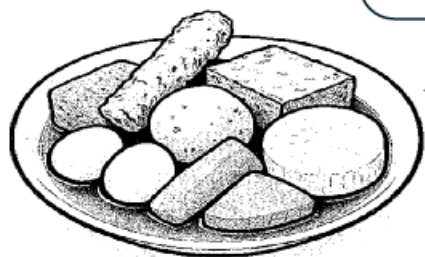
今日の給食では、「まごわやさしい」の食材が全てそろっています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 さごし、赤みそ、白みそ、けずりぶし、 大豆煮、うすあげ（冷）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ、ひじき
3 群	主にカロテンを多く含む食品 青ねぎ、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 はくさい、だいこん、たまねぎ、 しいたけ（生）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいもでん粉、さといも、 砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 いりごま（白）

11月18日（水）

関東煮（卵）、はくさいの甘酢あえ、みかん、ごはん、牛乳



関西では、昔、みそ田楽^{でんがく}のことを「おでん」と呼んでいた^{じる}ので、だし汁^にとしょうゆなどで煮込んだ^{かんとうに}おでん^にのことは「関東煮」と呼んでいます。

今日の給食では、鶏肉^{けいにく}やうずら卵、ちくわ、じゃがいも、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじんを使用しています。

※みそ田楽^{でんがく}…とうふやこんにゃくなどを串^{くし}に刺して焼き、みそ^ねを塗った料理。

「関東煮^{かんとうに}」は、「卵^{こんだて}」の除去食対応献立です。

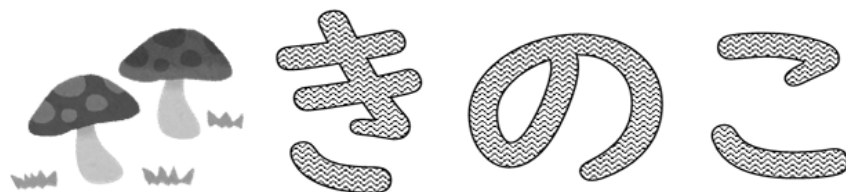
「うずら卵」と「こんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、うずら卵水煮、ちくわ、あつあげ（冷）、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 だいこん、はくさい、みかん
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品

11月19日（木）

ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）・きざみのり、
キャベツときゅうりのサラダ、ソフト黒豆、発酵乳（乳）、
ミニコッペパン、牛乳

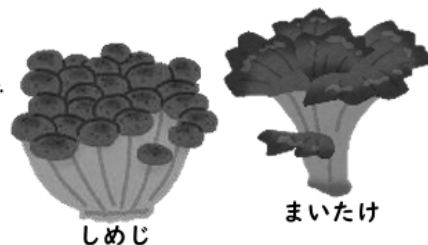


きのこは、食物繊維やビタミンDなどの栄養素を
多く含んでいます。

◎食物繊維…腸の調子を整え、便通を良くする

◎ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする

今日の「ウインナーときのこの
和風スパゲッティ」には、しめじと
まいたけを使っています。



しめじ

まいたけ

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 ウインナー、ベーコン、 ソフト黒豆（袋）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、きざみのり（袋）、発酵乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、にんにく、しめじ、 まいたけ、キャベツ、きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、スパゲッティ、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月20日（金）

鶏肉のゆず塩焼き、なめこのみそ汁、
きんぴらごぼう、ごはん、牛乳

なめこ



なめこはきのこの一つで、表面にぬめりがあることから
「ヌメリタケ」と呼ばれています。

天然のなめこは、ブナなどの^{とうぼく}倒木に生えます。

なめこは日持ちがしないため、^{みず}水煮などに加工されて
出回ることがあります。

今日の給食には、みそ汁の実として使用しています。

^{とうぼく}※倒木…台風などで^{たお}「倒れてしまった木」のこと。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、とうふ（冷）、うすあげ（冷）、 赤みそ、白みそ、けずりぶし、豚肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、ゆず（果汁）、だいこん、 白ねぎ、なめこ水煮、ごぼう
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月24日（火）

豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ（小麦）、
洋なし缶、コッペパン・マーガリン、牛乳

ピザ



ピザは、イタリアのナポリ地方の料理で、
小麦粉とイーストで作ったピザ生地好きな
具材やチーズをのせて、オーブンで焼いた
ものです。



牛乳

給食の変わりピザは、「乳なしチーズ」を
使っているので、乳アレルギーのある人も
食べることができます。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、ツナ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース（冷）、コーン（冷） マッシュルーム水煮、洋なし缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも、ぎょうぎの皮、 乳なしチーズ
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、マーガリン

11月25日（水）

えびフライカレーライス

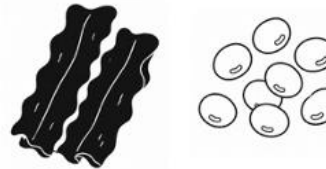
（えびフライ（小麦・えび）・カレー）、
きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ、牛乳

豆こんぶ

「豆こんぶ」には、いった国産の大豆と、
かんそう
乾燥させたこんぶが入っています。

大豆とこんぶには、骨や歯をつくるもとに
なるカルシウムが多くふく含まれています。

歯ごたえがあるので、しっかりよく
かんで食べましょう。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	えびフライ、牛肉、豆こんぶ（袋）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリンピース（冷）、 にんにく、きゅうり、コーン（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

11月26日（木）

あかうおのゆずじょうゆかけ、
じゃがいもとあつあげの煮もの、
ほうれんそうのごまあえ、ごはん、牛乳

ほうれんそう

ほうれんそうには、皮^{ねんまく}ふや粘^{いじ}膜の健康を維持する
カロテンや、血^{じょう}管^ぶを丈夫にし、傷の回復を早める
効果のある^{ふく}ビタミンCが多く含まれています。

冬に旬^{しゅん}を迎えたほうれんそうは、
夏のものに比べて色^こが濃^{あま}く、甘みも
増します。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 あかうお、豚肉、あつあげ（冷）、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、さんどまめ（冷）、 ほうれんそう
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 ゆず（果汁）、だいこん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 ねりごま、いりごま（白）

11月27日（金）

ツナポテトオムレツ（卵）・ケチャップ、スープ、みかん、おさつパン、牛乳

食前食後のあいさつ

『いただきます』

動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。

『ごちそうさま』

「^{ちそう}馳走」とは、準備のために^か駆け回るという意味です。

食事ができるまで、食材の生産や^{しゅうかく}収穫、調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちがこめられています。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏卵（液卵）、ツナ、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、コーン（冷）、みかん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

11月30日（月）

豚肉のコチジャンいため、鶏肉と春雨のスープ、
きゅうりのナムル、ごはん、牛乳



コチジャンは米みそ、^{とうがらし}唐辛子などから作られる
^{はっこう}発酵食品です。みその仲間として「^{とうがらし}唐辛子みそ」
ともいわれ、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の料理によく使われます。

日本では、水あめや砂糖などを加えることもあります。

今日の給食では、「^{ぶたにく}豚肉のコチジャン
いため」に使われています。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ（乾）
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 だいこん、にんにく、はくさい、 白ねぎ、きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、春雨
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油、ごま油、いりごま（白）