

令和7年 11月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	亥の子の日・三だしの日 減ごはん もちいなるの甘辛煮 きんぴらごぼう(ごま) かきたま汁	米粉パン チリコンカン スイートアップル レタスのスープ	ごはん 鯖のてり焼き 水菜と豚肉の炒め物 いも団子汁	いい香の日 ごはん 中華丼の具 たこがけ平天 焼ビーフン	福国料理 ごはん サムギョプサル風いため ナムル わかめスープ	まごやざしい わかめごはん 白身魚の揚げがらめ ごま和え みそ汁	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ 海と畑のサラダ	減ごはん 米粉チキンカツ かつお和え すまし汁 米粉いも栗タルト	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨とツナの酢の物	麦ごはん さばの塩焼き べっこう煮 さつまい
材料名および使用量(g)	精白米 70 餅いなり 1 削り節 1 三温糖 3 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 水 30 あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにやく 7 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 鶏卵(液卵) 20 豆腐 25 かまぼこ 10 人参 5 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 1 削り節 5 うす口しょうゆ 6 水 120	米粉パン 1 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 鶏ミンチ 10 トマトダイスカット 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 さつまい 30 りんご 15 上白糖 2 水 6 レタス 25 ペーコン 8 玉ねぎ 30 人参 10 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.6 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 さわら 1切 こいりしょうゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 豚肉 10 水菜 20 白菜 20 人参 5 三温糖 0.5 うす口しょうゆ 0.5 こいりしょうゆ 0.9 いももち 25 油揚げ 5 大根 20 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.2 水 125	精白米 80 豚肉 25 厚揚げ 30 人参 15 エリンギ 7 上白糖 1 白菜 40 玉ねぎ 35 コチジャン 3 でん粉 2 ほうれん草 0.2 人参 0.15 塩 5 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.04 水 30 たこがけ平天 1 ビーフン 7 チンゲン菜 10 人参 10 玉ねぎ 10 人参 7 なたね油 0.7 塩 0.08 チキンブイオン 0.03 塩 1.35 うす口しょうゆ 0.4 こしょう 3.5 水 0.03 115	精白米 80 豚肉 35 にんにく 0.25 玉ねぎ 15 上白糖 1 こいりしょうゆ 2 料理酒 0.5 コチジャン 0.6 もやし 25 ほうれん草 20 人参 5 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 カットわかめ 0.3 ペーコン 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 水 125	精白米 80 わかめごはん 2.29 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 1.7 こいりしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 ほうれん草 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 うす口しょうゆ 0.1 うす口しょうゆ 1.2 里芋 15 玉ねぎ 20 えのきたけ 5 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 水 125	精白米 70 豆腐 1 合ミンチ 5 大豆(ひきわり) 20 玉ねぎ 20 花かつお 0.8 うす口しょうゆ 1.08 上白糖 0.1 かまぼこ 15 大根 15 玉ねぎ 15 つきこんにやく 5 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 削り節 1 うす口しょうゆ 5 塩 0.1 水 115 米粉いも栗タルト 1	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 大根 35 玉ねぎ 20 人参 10 ニラ 3 土しょうが 3 こいりしょうゆ 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 緑豆ほろさめ 5 まぐろフレーク 5 キャベツ 15 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 72 押麦 8 さば 1切 豚肉 25 玉ねぎ 50 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 さつまい 30 白菜 15 人参 10 玉ねぎ 5 人参 5 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	

みのりの秋 食べ物を大切にいただきます

11月は各地で収穫祭が行われます。昔は自分が食べるものを自分でとったり、作らなければなりません。現代のように便利な機械や道具がある時代でも、天候不順で不作の時もあり、昔はもっと大変な苦労があったはず。だからこそ、豊作を祈ったり、収穫に感謝したりするお祭りを行ったりしていたのでしょね。

クイズ 日本では、食事の時にするあいさつがあります。それぞれどのような意味があるのでしょうか？

(1) なぜ「いただきます」というのでしょうか？

- ①おなかがすいたことをあらわすため
- ②食べ物に「こんにちは、よろしくね」と伝えるため
- ③食べ物の命をもらう(いただく)から

(2) 「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走様」と書きます。なぜ、走るという字が入るのでしょうか？

- ①食べた後は おなかいっぱい 走れなくなるから
- ②食べた後は 元気がでて 走りたくなるから
- ③料理を作るために あちこち走り回って 食べ物を集めたから

ヒント 【頂く/戴く(いただく)】は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人からものをもらうとき、頭上にかけて敬意をあらわした動作になんだ言葉です。自然のめぐみ、生き物の命をもらうことへの感謝をあらわします。

しょくじ ささ ひと 食事を支える人たち



ヒント 【馳走(ちそう)】は、食事を用意するために走り回ることを意味します。この食事ができあがるまでにかかった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。



◎(2) ◎(1) 【?】

令和7年 11月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん ヤンニョムチキン キャベツとコーンのソテー お米の平めんスープ	うずまきパン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ みかん	減ごはん 赤魚の西京焼き かんぴょうの炒め煮 けんちん汁 洋梨ゼリー	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	だして味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ 菊菜の煮びたし のっぺい汁 味付けのり	富士ホリウエスト パン 森のきのこシチュー 焼きハンバーグおろし 元気になるサラダ	こんだてにトライやる 減ごはん けんえびのから揚げ キムタク炒め みそ汁 スイートポテト	ごはん 木の葉井の具 ししやも ごま酢和え
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 45 塩 0.3 こしょう 0.03 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 にんにく 0.3 土しょうが 0.1 白ねぎ 5 上白糖 1.5 こいロしょうゆ 1.5 みりん 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 コチジャン 2 ケチャップ 3 水 5 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 ベーコン 5 ピーマン(平めん) 5 白菜 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.25 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125	パン 1こ 大豆(ゆで) 25 豚肉 20 じゃがいも 40 玉ねぎ 45 人参 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイヨン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 こいロしょうゆ 1.5 水 30 大根 30 人参 5 まぐろフレーク 5 上白糖 0.7 うすろしょうゆ 0.6 酢 0.9 レモン汁 0.4 みかん 1こ	精白米 70 赤魚の西京漬け 1切 牛肉 20 人参 5 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいロしょうゆ 2 三温糖 1.5 水 10 豆腐 30 大根 20 人参 5 あらいごぼう 5 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 削り節 4 うすろしょうゆ 5 塩 0.1 水 120 洋梨ゼリー 1こ	精白米 80 豚肉 25 大根 20 さつまいも 25 あらいごぼう 10 れんこん水煮 10 うすろしょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 里芋 20 油揚げ 5 白菜 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.07 うすろしょうゆ 5.5 水 130 味付けのり 1袋	精白米 80 カレーの唐揚げ 1こ なたね油(揚げ油) 5 菊菜 15 もやし 25 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 里芋 20 油揚げ 5 白菜 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.12 うすろしょうゆ 0.7 水 1.7	パン 1こ 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 35 人参 7 玉ねぎ 30 パセリ(乾燥) 0.1 しめじ 5 マッシュルーム 5 ホワイトルウ(米粉) 12 牛乳 10 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 75 ハンバーグ 1こ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 上白糖 2 塩 0.1 うすろしょうゆ 1.8 酢 3.3 なたね油 0.2	精白米 70 けんえび(凍粉つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 たくあん漬け 1.5 こいロしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 豆腐 25 大根 20 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 スイートポテト 1袋	精白米 80 鶏卵(液卵) 50 かまぼこ 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.5 人参 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 10 煮干し粉 3 上白糖 2.5 うすろしょうゆ 8 みりん 2 水 60 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすろしょうゆ 1.5 酢 2

意外と人気！大豆のいそに

【材料】 【5人分】
 ゆで大豆 30g
 芽ひじき 18g
 油揚げ 1枚
 人參 1/4本
 煮干し粉 5g
 三温糖 大さじ2
 こいロしょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ1
 水 200cc

【作り方】
 ① 煮干し粉でだしをとる。
 ② 芽ひじきは、30分間水に浸して戻し、水気をきる。
 ③ 油揚げは、湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
 ④ 人参は、細い短冊に切る。
 ⑤ ①へゆで大豆、芽ひじき、油揚げ、人参を入れ、三温糖、みりん、しばらく煮て、こいロしょうゆを加え、水気がなくなるまで中火で煮る。

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
 ※献立は都合により変更することがあります。 ※太字は三田の食材を使用しています。 ※揚げ油は複数回使用しています。

給食費振替日
11月25日

日本の伝統的な食文化「和食」に親しもう

和食という、何を思い浮かべますか？
 ごはんやみそ汁だけでなく、すし、そば、てんぷらに加えて、外国から伝わったラーメンやカレーなどもアレンジして日本独自の料理として発展しました。一方で、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっており、2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本の精神を体現した食に関する社会的慣習のことで次の4つの特徴があります。

<p>多様で新鮮な食材と、その持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を ささえる栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや 季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との 密接なかかわり</p>
---------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

和食にかかせないもの

米

ごはんとして食べるほか、だんごやもちにしたり、発酵させて調味料にしたりと、形をかえて使われます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうまみを作り出した発酵調味料も、和食にはかかせません。

だし

こんぶやかつおぶし、にぼし、ほしいたけなどの食材から「うまみ」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うまみ」は日本人が発見した独自の味覚で、海外でも「UMAMI」とよばれます。