

※すべての日に牛乳がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

九度山町学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだてめい            | ざいりょう                                                                                              |                                         |                                   | ちょうみりょう                                                 | 1人あたり<br>(kcal) |
|----|----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|
|    |    |                   | おもにからだをつくるものとなるもの<br>(あかのグループ)                                                                     | おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの<br>(みどりのグループ)  | おもにエネルギーのもとになるもの<br>(きいろのグループ)    |                                                         |                 |
| 4  | 火  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 635<br>767      |
|    |    | クリームシチュー          | ぶたにく スキムミルク ギューにゅう                                                                                 | たまねぎ にんじん ぶなしめじ                         | じゃがいも しろいんげんまめ パター                | クリームシチューのもと しろワイン こしょう バター                              |                 |
|    |    | かいそうサラダ           | ツナ かいそうミックス                                                                                        | キャベツ                                    |                                   | あおじそドレッシング                                              |                 |
|    |    | くだもの(かき)          |                                                                                                    | かき                                      |                                   |                                                         |                 |
| 5  | 水  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 604<br>754      |
|    |    | かんとうに             | とりにく あつあげ ひらてん ちくわ                                                                                 | だいこん こんにやく にんじん                         | じゃがいも さとう                         | しょうゆ さけ みりん だしパック                                       |                 |
|    |    | じゃことやさいのごまマヨネーズあえ | ちりめんじゃこ                                                                                            | はくさい こまつな                               | ごま マヨネーズ                          | しょうゆ す                                                  |                 |
| 6  | 木  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 639<br>749      |
|    |    | とうにゅうコロッケ         | とうにゅうコロッケ                                                                                          |                                         | あぶら                               |                                                         |                 |
|    |    | グリーンサラダ           |                                                                                                    | キャベツ こまつな                               | わふうドレッシング                         |                                                         |                 |
|    |    | ミネストローネ           | ベーコン だいず                                                                                           | たまねぎ にんじん セロリ にんにく                      | ABCマカロニ しろいんげんまめ<br>じゃがいも オリーブあぶら | トマトピューレ コンソメスープのもと とりがらすープのもと<br>しろワイン しょうゆ しお こしょう バジル |                 |
| 7  | 金  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 618<br>737      |
|    |    | いわしのしょうがに         | いわしのしょうがに                                                                                          |                                         |                                   |                                                         |                 |
|    |    | たくあんあえ            | かつおぶし                                                                                              | たくあん キャベツ にんじん                          |                                   | しょうゆ                                                    |                 |
|    |    | さつまいもとごぼうのみそしる    | わかめ あぶらあげ どうふ みそ                                                                                   | たまねぎ ごぼう こんにやく ぶなしめじ                    | さつまいも                             | だしパック                                                   |                 |
| 10 | 月  | むぎごはん             |                                                                                                    |                                         | むぎごはん                             |                                                         | 591<br>739      |
|    |    | かきカレー             | ぶたにく                                                                                               | たまねぎ にんじん かき にんにく しょうが                  | じゃがいも                             | あかワイン カレー粉 トマトチャップ ウスターソース カレーこ こしょう                    |                 |
|    |    | ごぼうサラダ            |                                                                                                    | ごぼう えだまめ どうもろこし                         | ごま あぶら さとう                        | しょうゆ す                                                  |                 |
| 11 | 火  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 612<br>722      |
|    |    | メルルーサのチリソース       | メルルーサ                                                                                              |                                         | てんぷん こむぎこ あぶら さとう                 | さけ トマトチャップ チリソース                                        |                 |
|    |    | さんしょくサラダ          |                                                                                                    | キャベツ さやいんげん どうもろこし                      | ごま さとう ごまあぶら                      | しょうゆ す                                                  |                 |
|    |    | わかめスープ            | わかめ どうふ                                                                                            | たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ                   | じゃがいも ごまあぶら                       | しょうゆ さけ とりがらすープのもと しお                                   |                 |
| 12 | 水  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 581<br>720      |
|    |    | さわらのすみそだれ         | さわら みそ                                                                                             | しょうが あおねぎ                               | さとう あぶら                           | す                                                       |                 |
|    |    | ごまあえ              |                                                                                                    | はくさい こまつな もやし                           | ごま さとう                            | しょうゆ                                                    |                 |
|    |    | けんちんじる            | どうふ あぶらあげ                                                                                          | こんにやく にんじん だいこん ごぼう あおねぎ<br>ほししいたけ      | じゃがいも                             | だしパック しょうゆ しお さけ                                        |                 |
| 13 | 木  | げんりょうコッペパン        | わかやまけん産の小麦粉を使ったパンです。                                                                               |                                         | コッペパン                             |                                                         | 605<br>746      |
|    |    | スパゲッティナポリタン       | ソーセージ こなチーズ                                                                                        | たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ                    | スパゲッティ オリーブあぶら                    | トマトチャップ あかワイン しお こしょう パセリ                               |                 |
|    |    | ツナとわかめのサラダ        | ツナ わかめ                                                                                             | きゅうり                                    | ごま さとう                            | す しょうゆ                                                  |                 |
| 14 | 金  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 636<br>796      |
|    |    | くじらのたつたあげ         | くじらにく                                                                                              | りんご しょうが にんにく                           | てんぷん あぶら                          | しょうゆ さけ みりん                                             |                 |
|    |    | うめこんぶあえ           | しおこんぶ かつおぶし                                                                                        | キャベツ にんじん さやいんげん うめびしお                  | はちみつ ごま                           | しょうゆ                                                    |                 |
|    |    | わかめとどうふのみそしる      | わかめ どうふ あぶらあげ みそ                                                                                   | たまねぎ こまつな えのきたけ                         | じゃがいも                             | だしパック                                                   |                 |
| 17 | 月  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 674<br>852      |
|    |    | ビッグからあげ           | とりにく                                                                                               | しょうが にんにく                               | てんぷん あぶら                          | しょうゆ さけ                                                 |                 |
|    |    | キャベツのレモンずあえ       |                                                                                                    | キャベツ にんじん もやし レモンかじゅう                   | さとう                               | す しょうゆ                                                  |                 |
|    |    | きりぼしだいこんいりみそしる    | わかめ どうふ あぶらあげ みそ                                                                                   | きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ               | じゃがいも                             | だしパック                                                   |                 |
| 18 | 火  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 591<br>746      |
|    |    | コーンシューマイ          | コーンしゅうまい                                                                                           |                                         |                                   |                                                         |                 |
|    |    | ナムル               | ツナ                                                                                                 | にんじん こまつな                               | ごま ごまあぶら さとう                      | しょうゆ                                                    |                 |
|    |    | はるさめスープ           | ぶたにく                                                                                               | はくさい たまねぎ どうもろこし にら しょうが ほししいたけ         | はるさめ                              | しょうゆ さけ とりがらすープのもと しお                                   |                 |
| 19 | 水  | むぎごはん             |                                                                                                    |                                         | むぎごはん                             |                                                         | 600<br>739      |
|    |    | ガバオライス            | ぶたにく とりにく だいず                                                                                      | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく                     | さとう                               | しょうゆ オスターソース さけ しお こしょう バジル                             |                 |
|    |    | パンブキンロール          |                                                                                                    | パンブキンロール                                | あぶら                               |                                                         |                 |
| 20 | 木  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 667<br>828      |
|    |    | ハンバーグてりやきソース      | ハンバーグ                                                                                              | しょうが                                    | さとう てんぷん                          | しょうゆ さけ                                                 |                 |
|    |    | はくさいサラダ           |                                                                                                    | はくさい ほうれんそう                             | サウザンドドレッシング                       |                                                         |                 |
|    |    | クラムチャウダー          | ベーコン あさり だいず<br>ぎゅうにゅう スキムミルク                                                                      | たまねぎ にんじん さやいんげん                        | じゃがいも しろいんげんまめ あぶら                | パシャリソース コンソメスープのもと こしょう バター                             |                 |
| 21 | 金  | ごはん               | 22日は、「ふるさと誕生日」です。明治4年11月22日に、わかやま たなべ しんぐう きしゅう けん、とうごう<br>さば げんざい わかやまけん たんじょう<br>現在の和歌山県が誕生しました。 | めいじ ねん がつ にち わかやま たなべ しんぐう きしゅう けん、とうごう | ごはん                               |                                                         | 617<br>757      |
|    |    | さばのしおやき           | さば                                                                                                 |                                         |                                   | しお                                                      |                 |
|    |    | うめおかかあえ           | かつおぶし                                                                                              | はくさい にんじん もやし うめびしお                     |                                   | しょうゆ                                                    |                 |
|    |    | だいこんとどうふのみそしる     | わかめ どうふ あぶらあげ みそ                                                                                   | だいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ                   | じゃがいも                             | だしパック                                                   |                 |
| 25 | 火  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 622<br>791      |
|    |    | イカフリッター           | イカフリッター                                                                                            |                                         | あぶら                               |                                                         |                 |
|    |    | コーンとまめのサラダ        | ツナ                                                                                                 | キャベツ どうもろこし                             | きんときまめ コードドレッシング                  |                                                         |                 |
|    |    | ポテトスープ            | とりにく                                                                                               | たまねぎ にんじん セロリ                           | じゃがいも あぶら                         | コンソメスープのもと しろワイン しお こしょう バター                            |                 |
| 26 | 水  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 627<br>777      |
|    |    | じゃがいものそぼろに        | ぶたにく                                                                                               | たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが                   | じゃがいも さとう                         | しょうゆ みりん さけ                                             |                 |
|    |    | はるさめサラダ           |                                                                                                    | きゅうり どうもろこし                             | はるさめ ごま さとう ごまあぶら                 | す しょうゆ                                                  |                 |
|    |    | やしししゃも            | ししゃも                                                                                               |                                         |                                   |                                                         |                 |
| 27 | 木  | コッペパン             |                                                                                                    |                                         | コッペパン                             |                                                         | 608<br>749      |
|    |    | ブラウンシチュー          | ミートボール                                                                                             | たまねぎ にんじん しめじ にんにく りんご                  | じゃがいも きんときまめ                      | ビーフシチューのもと トマトチャップ あかワイン しお こしょう                        |                 |
|    |    | マカロニサラダ           |                                                                                                    | キャベツ きゅうり どうもろこし                        | マカロニ マヨネーズ さとう                    | す しお こしょう                                               |                 |
| 28 | 金  | ごはん               |                                                                                                    |                                         | ごはん                               |                                                         | 610<br>721      |
|    |    | たらのごまじょうゆだれ       | たら                                                                                                 | しょうが                                    | てんぷん あぶら ごま さとう                   | さけ しょうゆ                                                 |                 |
|    |    | じゃことわかめのすのものの     | ちりめんじゃこ わかめ                                                                                        | だいこん                                    | さとう あぶら                           | す しお                                                    |                 |
|    |    | じゃがいもとたまねぎのみそしる   | あぶらあげ どうふ みそ                                                                                       | たまねぎ こまつな えのきたけ                         | じゃがいも                             | だしパック                                                   |                 |

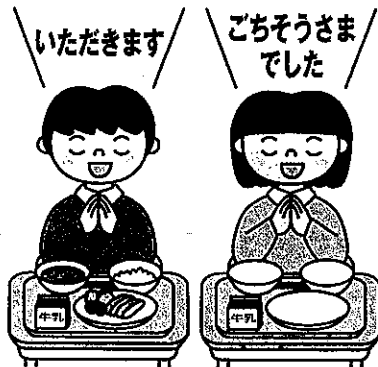
# 11月給食だより

令和7年度 九度山町学校給食センター  
くどやまちょうがっこうきゅうしょく

## 実りの秋食べ物を大切にいただきます

山の木々が色づき、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。



## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

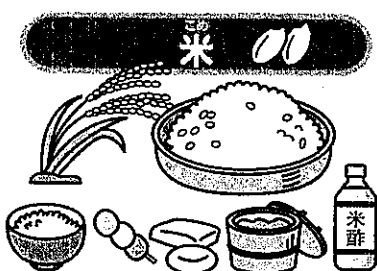
「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいませんか。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、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います。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、右の4つがその特徴として挙げられています。

### 「和食」の特徴



### 「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、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。



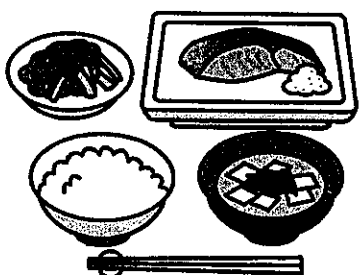
昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

### 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」を心を込めて言いましょう



箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

