



# 令和7年11月 給食だより

愛荘町給食センター  
栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
4	火	ごはん 豚肉のマーマレード炒め 春雨の酢の物 ★ABCスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 マーマレード 油 かたくりこ はるさめ さとう ごま油 マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ えだまめ	607kcal 27.9g 271mg
5	水	麦ごはん 肉じゃがコロッケ 水菜のごま和え こまつなのみそ汁 牛乳	かまぼこ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 肉じゃがコロッケ 油 ごま	水菜 はくさい にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	623kcal 17.1g 322mg
6	木	ごはん かつおの南蛮漬け ポテトサラダ フォーのスープ 牛乳	かつお ハム 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 油 さとう じゃがいも マヨネーズ 平めんビーフン かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ スイートコーン 生きくらげ もやし しいたけ ねぎ	604kcal 25.0g 268mg
7	金	ソフト麺(小麦対応なし) 五目あんかけの汁 豚肉とニラのみそ炒め ごぼうのかき揚げ 牛乳 ★フルーツポンチ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 ちくわ 牛乳	ソフトめん かたくりこ さとう ごま油 てんぷら粉 油	はくさい えのきたけ ねぎ にら たまねぎ にんじん もやし にんにく ごぼう もも ナタデココ パイン	661kcal 27.6g 308mg
10	月	麦ごはん わかさぎフライ(幼〜小2:2尾、小3〜小6:3尾、中:4尾) かみかみあえ わかめのみそ汁 牛乳 ヨーグルト 【11/8いい値の日、かみかみメニュー】	わかさぎフライ いか わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	こめ 強化米 おおむぎ 油 ごま ごま油 さとう	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	638kcal 25.2g 703mg
11	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) 鶏肉のピザソース焼き クリームシチュー キャベツとハムのサラダ 牛乳	鶏肉 粉末チーズ 肉団子 牛乳 ハム	コッペパン じゃがいも クリームシチュールー ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ 黄パプリカ	602kcal 29.2g 383mg
12	水	麦ごはん さんまのかば焼 赤こんにゃくのきんぴら 愛荘うどん入りみそ汁 牛乳	さんま 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま ごま油 干しう どん山芋入り	赤こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ	624kcal 20.6g 297mg
13	木	ごはん ★鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ サンラータン 牛乳	鶏肉 ソフト麺水煮 豚肉 豆腐 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう オリーブ油 ラー油	しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ レモン えのきたけ にんじん はくさい	605kcal 25.5g 266mg
14	金	麦ごはん 松風焼き つぼ漬けあえ けんちん汁 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ パン粉 さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじん つぼ漬 キャベツ だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	565kcal 24.4g 309mg
17	月	わかめごはん 白身魚と高野豆腐の揚げ煮 海藻サラダ ほうれん草のスープ 牛乳	わかめ 高野豆腐 ホキ ひじきの海藻ミックス まぐろ 豚肉 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう フレンチドレッシング	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	618kcal 24.0g 308mg
18	火	《幼稚園・小学校》 ごはん かぼちゃひき肉フライ ★にんじんシリシリ 卵スープ 牛乳 セレクトデザート 【セレクト給食】 《中学校》 ごはん かぼちゃひき肉フライ ★にんじんシリシリ 卵スープ 牛乳 米粉いちごスティックケーキ	まぐろ 花かつお たまご 牛乳	こめ 強化米 カボチャ挽肉フライ 油 かたくりこ いちごスティックケーキ or チョコレートブリ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	678kcal 19.7g 267mg
19	水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き うの花煮 冬野菜のみそ汁 牛乳	鶏肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう さつまいも 油	にんじん しいたけ ねぎ だいこん はくさい	589kcal 23.9g 295mg
20	木	ごはん キーマカレー ハンバーグのきのこソース リボンマカロニサラダ 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼)	豚ひき肉 鶏ひき肉 粒状大豆 ヨーグルト ハンバーグ まぐろ 牛乳(小中)	こめ 強化米 さとう カレー粉 ハーフカレーフレーク 米粉 はちみつ マカロニ ノンエッグマヨネーズ 乳酸菌飲料(幼)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン トマト えのきたけ マッシュルーム キャベツ	755kcal 29.3g 418mg
21	金	ちらし寿司 肉詰めいなり煮 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳 【和食の日メニュー】	かまぼこ 短冊玉子 肉詰めいなり わかめ 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 さとう ごま	にんじん かんぴょう しいたけ こまつな もやし たまねぎ ねぎ	623kcal 22.1g 360mg
25	火	★ココア揚げパン(小麦、乳対応なし) ポトフ ミートオムレツ だいこんサラダ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	ウインナー ミートオムレツ ハム 牛乳	コッペパン 油 ココア じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ こまつな スイートコーン	652kcal 21.5g 408mg
26	水	麦ごはん さわらのみそ煮 昆布あえ 近江牛すき焼き 牛乳 【近江牛メニュー(滋賀県の特産物を味わおう)】	さわら みそ こんぶ 近江牛 焼き豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう 丁字麴 油	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しらすたき ねぎ えのきたけ	651kcal 29.4g 330mg
27	木	ごはん 麻婆大根 焼ききょうざ(幼小:2個、中:3個) ナムル 牛乳	豚ひき肉 焼ききょうざ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ ごま ごま油	だいこん しいたけ にんじん たまねぎ エリンギ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	597kcal 19.7g 366mg
28	金	麦ごはん エビカツ ごぼうサラダ かぶのみそ汁 ジョア(乳対応なし) キャンディチーズ(幼小:2個、中:3個) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	エビカツ ハム 油揚げ みそ ジョア チーズ	こめ 強化米 おおむぎ 油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん かぶ はくさい	589kcal 21.4g 943mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は こまつな、水菜、近江牛、牛乳を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、きゅうり、生きくらげ、干しうどん(山芋入り)を使用します】

★11月は、**愛荘東小**学校の『リクエスト給食アンケート』で選ばれたメニューを取り入れました。

主食：ココアあげパン(25日)

主菜：からあげ(13日)

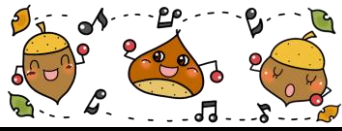
副菜：にんじんシリシリ(18日)

汁物：ABCスープ(4日)

デザート：フルーツポンチ(7日)



# 食育だより



令和7年  
11月



秋の深まりを感じられるようになってきました。11月7日は「立冬」で、「冬が立つ」と書くように、冬の兆しを感じられる頃で、空気がぐっと冷え込む時期です。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は、体調も崩しやすいです。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。



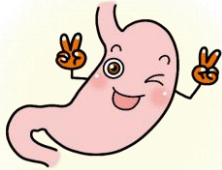
## よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## かむことの効果

### ●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

### ●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

### ●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

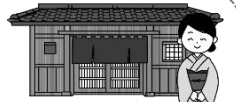
### ●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

## 11月24日は、『和食の日』です。

日本人が昔から食べてきた「和食」の食文化を守り、継承していくために、和食の日が制定されました。



### 和食ならではの特徴



- ① 多様で新鮮な食材を使い素材の味わいを生かした料理
- ② 一汁三菜を基本とする健康的な栄養バランス
- ③ 自然の美しさや四季の移ろいの表現
- ④ 年中行事との密接なかかわり

和食は、日本の自然や四季と深いつながりがあります。



10月の食育の日のめあては「バランスのよい食事と運動を通して体づくりをしよう」でした。食事、運動、睡眠の大切さについて子ども達に知らせました。小学校からいただいた感想を紹介します。

### 愛知川東小学校【2年生より】

- \* 健康のためには朝・昼・夜しっかりと食べようと思った。
- \* 運動をするときにこまめに水分をとることが大切だと思った。

### 愛知川小学校【1年1組、4年3組、5年3組より】

- \* たんぱく質が大切で、赤・黄・緑の食べ物に分けられることを知った。
- \* 水分補給の大切さを知った。栄養バランスが大切だと思った。
- \* 栄養バランスのよい食事が元気な体をつくる源となるので、好き嫌いせず食べようという意識がめばえました。

### 秦荘東小学校【4年A組より】

- \* 貧血にならないように水分を取ったり、鉄分をとったりしようと思った。
- \* 健康に過ごすために、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べようと思いました。

### 秦荘西小学校【4年1組より】

- \* 野菜もお肉も大切だと思った。栄養バランスよく食べようと思った。
- \* 毎日、体を動かして運動をしようと思った。休けいも大切だと思った。

