給食だより 11月

呉市教育委員会
学校施設課

よく噛んで食べる「コツ」を知って，味わいながら食事をしていきましょう。

１１月８日は，「いい歯の日」です。よく噛んで食べることで，食材や料理をおいしく味わえるだけでなく，むし歯や肥満などの予防に繋がると言われています。
また，歯をしっかり食いしばることができるようになるので，運動（スポーツ）をするときなどに，自分の力が十分に発揮することができるようにもなります。

よく噛むコツ・その１「時間」に余裕を持つ

食べ物を少しずつ口に運び，ひと口あたり15~30回を目安によく噛んでから飲み込むようにしましょう。
そのためには，時間に余裕を持って食事をしていくことが大切です。
急いで食事をしていると，知らず知らずのうちに，よく噛まずに飲み込むクセがついてしまうこともあるので要注意です。

よく噛むコツ・その２「水分」で流し込まない

口の中に食べ物があるうちに汁物や，お茶や水などの飲み物をとると，食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまいがちです。
口の中にある食べ物をよく噛んで飲み込んでから，次の食べ物や飲み物を口の中に入れるようにしましょう。
なかなかできないという人は，食べ物を口の中に入れたら茶わんやはしなどを一度テーブルに置き，噛むことに集中してみるのもよいでしょう。

よく噛むコツ・その３「ながら食べ」をしない

食事をするときに「テレビを見ながら」，「スマートフォンや携帯をしながら」，「本を読みながら」などの「ながら食べ」は，食事に集中することができず，噛むことがおろそかになってしまいがちで，その結果，噛む回数が減ってしまいます。
また，食事のマナーの上からもよくないことなので，「ながら食べ」をしないようにしましょう。

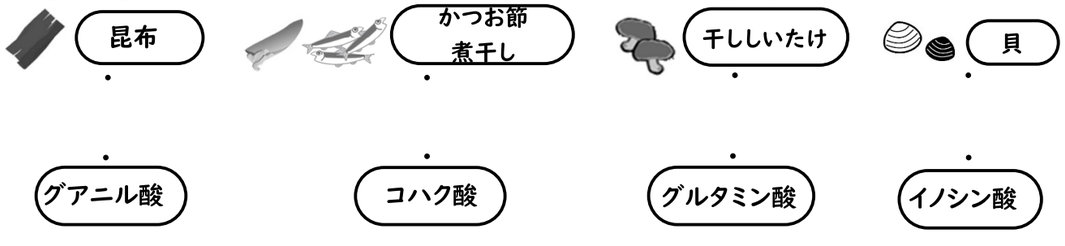
和食を食べよう

１１月２４日は『１』（い）『１』（い）『２』（にほん）『４』（しょく）として，和食の日になっています。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ，わたしたちが昔から受け継いできた文化です。和食はすぐれた食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食のよさを知り，食べて，伝えて，未来へ継承していきましょう。

～ 和食の味の基本「だし」 ～

「だし」とは，昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。「だし」には，グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分が含まれていて，このうま味は和食の味の基本になります。「だし」は１種類だけでなく数種類を組み合わせることで，相乗効果でより強くうま味を感じることができます。また，「だし」のうま味は他の味を引き立てるので，減塩にもつながります。

【クイズ】それぞれの「だし」に含まれるうま味成分はどれでしょう？線で繋げてみましょう。



令和６年１１月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
	《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です	みんなで給食を食べよう ◆翌月から給食を希望される場合 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。 （月単位で変更できます）		1 ごはん，牛乳 さわらの みそマヨネーズ焼き がんも・大根煮 揚げ出し豆腐 きのこあんかけ インゲンツナごまドレ和え エネルギー 806 kcal
4 振替休日	5 ごはん，牛乳 ささみのチーズフライ 粉ふき芋 春雨のピリ辛炒め ちくわのマヨカレー炒め エネルギー 805 kcal	6 ごはん，牛乳 豆腐ハンバーグ グリーンマカロニ お好み揚げ ひじきサラダ エネルギー 851 kcal	7 ごはん，牛乳 みそカツ ブロッコリーソテー チキンビーンズ 大根とハムのサラダ エネルギー 802 kcal	8 ごはん，牛乳 いわしのかば焼き 小松菜のじゃこ炒め 噛みってる！GoGo炒め たらこポテト 小袋おさつスティック いい歯の日 エネルギー 809 kcal
11 ごはん，発酵乳 チキン南蛮 キャベツと コーンのソテー マーボー春雨 ほうれん草のごま和え 小袋タルタルソース 郷土食：大分県 エネルギー 879 kcal	12 ごはん，牛乳 カレー クリーミーコロッケ インゲンソテー タマナーチャンプル 白菜の甘酢和え 郷土食：沖縄県 エネルギー 863 kcal	13 ごはん，牛乳 白身魚の洋風焼き フライドポテト 焼きそば わかめとカニカマの 青じそ風味 エネルギー 747 kcal	14 ごはん，牛乳 こめカラ アスパラソテー りっちゃんのサラダ もやしの和え物 エネルギー 822 kcal	15 ごはん，牛乳 豚肉のオーロラソース ボイルブロッコリー ジャーマンポテト パイン缶 ふりかけ エネルギー 943 kcal
18 ごはん，牛乳 ヤンニョムSHARK チンゲン菜の炒め物 親子煮 大学いも エネルギー 841 kcal	19 ごはん，牛乳 豚肉のプルコギ風 チキンチキンごぼう にんじんシリシリ エネルギー 884 kcal	20 食パン，牛乳 バッファローチキン グリーンポテト BKB（ぶち完璧な ボロネーゼ） もやしのごま和え オールいちごジャム エネルギー 858 kcal	21 ごはん，牛乳 ビビンバ 大根サラダ レバーの甘辛揚げ エネルギー 818 kcal	22 ごはん，牛乳 さばの藻塩焼き 高野豆腐のかきあげ 煮しめ きゅうりの酢のもの 和食の日（11/24） エネルギー 826 kcal
25 ごはん，牛乳 シーフードミックスフライ 小松菜パプリカソテー 肉じゃが 切干大根のカレーサラダ 小袋タルタルソース エネルギー 745 kcal	26 ごはん，牛乳 鉄子のドライカレー フライドポテト 豆腐チャンプル ほうれん草の卵とじ 鉄分が豊富：豚レバー エネルギー 802 kcal	27 ごはん，牛乳 ホイコーロー 小いわしのから揚げ 藻塩あえ ブロッコリーツナ和え 地場産物：小いわし エネルギー 754 kcal	28 ごはん，牛乳 油淋魚 キャベツソテー チキンボールのトマト煮 もやしの塩こんぶナムル エネルギー 785 kcal	29 ごはん，牛乳 鶏肉の塩レモン焼き インゲンソテー わかめサラダ 五目豆 エネルギー 785 kcal

※献立によっては，揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は，呉市での基本であり，各校の行事によって，給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和６年11月分）

※　調理過程でのアレルギー対応は，卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※　卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は，生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
1	金	ごはん	ごはん（米）								
		さわらのみそマヨネーズ焼き	（冷）さわら切り身５０g･食塩･こしょう･白みそ･ノンエッグマヨネーズ･食油								
		がんも・大根煮	ひとくちがんも･だいこん･かつおだし･こいくちしょうゆ･上白糖･酒･みりん･水			●					
		揚げ出し豆腐きのこあんかけ	揚げ出し豆腐･食油･しめじ･えのきだけ･たまねぎ･にんじん･葉ねぎ･かつおだし･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･水･でん粉			●					
		インゲンツナごまドレ和え	（冷）いんげんまめカット･にんじん･まぐろ水煮･胡麻ドレッシングクリーミー			●					
		牛乳	牛乳		●						
5	火	ごはん	ごはん（米）								
		ささみのチーズフライ	チーズ入りささみフライ（鶏肉，パン粉，小麦粉，チーズ，しょうゆ）･食油		●	●					
		粉ふき芋	じゃがいも･食塩･こしょう								
		春雨のピリ辛炒め	はるさめ･鶏肉･たまねぎ･（冷）赤パプリカ(千切り）･おろししょうが･ごま油･トウバンジャン･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん			●					
		ちくわのマヨカレー炒め	ちくわ･ノンエッグマヨネーズ･カレー粉･青のり			●					
		牛乳	牛乳		●						
6	水	ごはん	ごはん（米）								
		豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（たまねぎ，にんじん，枝豆，鶏肉，豆腐，パン粉，牛脂）･食油･ケチャップ･ウスターソース			●					
		グリーンマカロニ	マカロニ（エルボ）･食塩･食油･食塩･乾燥パセリ･こしょう			●					
		お好み揚げ	絞り豆腐･ちくわ･キャベツ･葉ねぎ･天ぷら粉･食塩･食油･お好みソース･青のり			●					
		ひじきサラダ	干ひじき･かにかまフレーク･きゅうり･（冷）カーネルコーン･胡麻ドレッシングクリーミー			●				●	
		牛乳	牛乳		●						
7	木	ごはん	ごはん（米）								
		みそカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉，パン粉，大豆粉，植物油脂）･食油･赤みそ･上白糖･みりん･酒			●					
		ブロッコリーソテー	（冷）ブロッコリー･にんじん･食油･食塩･こしょう								
		チキンビーンズ	鶏肉･大豆水煮･じゃがいも･たまねぎ･にんじん･食油･ケチャップ･ウスターソース･上白糖･食塩･こしょう･水								
		大根とハムのサラダ	だいこん･きゅうり･ロースハム･食塩･上白糖･こしょう･レモン果汁･食酢･食油								
		牛乳	牛乳		●						
8	金	ごはん	ごはん（米）								
		いわしのかば焼き	いわし開き（冷）･酒･おろししょうが･でん粉･食油･水･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･水			●					
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜･しらす干し･たまねぎ･食油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●					
		喵みってる！GoGo炒め	ごぼう･豚肉･切りこんにゃく･にんじん･（冷）さやいんげん･ごま油･白いりごま･赤みそ･こいくちしょうゆ･上白糖･酒･水			●					
		たらこポテト	たらこ（切れ子）･じゃがいも･たまねぎ･食油･食塩･こしょう								
		小袋おさつスティック	おさつスティック（さつまいも，砂糖，植物油脂）								
		牛乳	牛乳		●						
11	月	ごはん	ごはん（米）								
		チキン南蛮	鶏肉･食塩･酒･こしょう･でん粉･食油･粉とうがらし･食酢･こいくちしょうゆ･上白糖･水･ノンエッグタルタルハーフ（８ｇ）一食用			●					
		キャベツとコーンのソテー	（冷）カーネルコーン･キャベツ･食油･食塩･こしょう								
		マーボー春雨	鶏肉･おろししょうが･はるさめ･たまねぎ･にんじん･たけのこ水煮･青ピーマン･（冷）赤パプリカ(千切り）･ごま油･トウバンジャン･上白糖･酒･食塩･こいくちしょうゆ･赤みそ･でん粉			●					
		ほうれん草のごま和え	（冷）ほうれん草･にんじん･こいくちしょうゆ･上白糖･白いりごま･白すりごま			●					
		ジョア（プレーン）	ジョア（プレーン）		●						
12	火	ごはん	ごはん（米）								
		クリーミーコロッケ	クリーミーコロッケ（バターミルク，植物油脂，たまねぎ，かに，パン粉）･食油		●	●			●	●	
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット･たまねぎ･食油･食塩･こしょう								
		★タマナーチャンプル	豚肉･キャベツ･にんじん･太もやし･たまねぎ･（冷）殺菌液卵･食油･かつおだし･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう	●		●					
		白菜の甘酢和え	はくさい･にんじん･食酢･上白糖･食塩								
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●					
		牛乳	牛乳		●						
13	水	ごはん	ごはん（米）								
		白身魚の洋風焼き	（冷）ホキ切り身６０ｇ･酒･食塩･こしょう･たまねぎ･乾燥パセリ･ノンエッグマヨネーズ･酒･食油								
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト･食油･食塩								
		焼きそば	中華そば･豚肉･にんじん･たまねぎ･青ピーマン･キャベツ･お好みソース･ウスターソース･こしょう･食油			●					
		わかめとカニカマの青じそ風味	カットわかめ･かにかまフレーク･きゅうり･だいこん･ノンオイル青じそドレッシング			●				●	
		牛乳	牛乳		●						
14	木	ごはん	ごはん（米）								
		こめカラ	鶏肉･こいくちしょうゆ･おろししょうが･おろしにんにく･米粉･食油			●					
		アスパラソテー	（冷）アスパラガス･たまねぎ･（冷）赤パプリカ(千切り）･食油･食塩･こしょう								
		りっちゃんのサラダ	キャベツ･きゅうり･にんじん･（冷）カーネルコーン･ロースハム･塩昆布･糸削り節･オリーブ油･りんご酢･上白糖･食塩･こしょう			●					
		もやしの和え物	にんじん･太もやし･カットわかめ･上白糖･みりん･うすくちしょうゆ			●					
		牛乳	牛乳		●						
15	金	ごはん	ごはん（米）								
		豚肉のオーロラソース	豚肉･おろししょうが･酒･食塩･食油･でん粉･白みそ･上白糖･ケチャップ･水								
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー･食塩								
		ジャーマンポテト	ベーコン･じゃがいも･たまねぎ･乾燥パセリ･食油･コンソメ･食塩･こしょう			●					
		パイン缶	パインアップル缶詰								
		ふりかけ	味かつお（ごま，鰹削り節，砂糖，鰹削り節，しょうゆ，みりん）			●					
		牛乳	牛乳		●						
18	月	ごはん	ごはん（米）								
		ヤンニョムＳＨＡＲＫ	さめ切り身５０ｇ･おろししょうが･こしょう･でん粉･食油･コチュジャン･ケチャップ･はちみつ･こいくちしょうゆ･白いりごま			●					
		チンゲン菜の炒め物	（冷）チンゲンサイ･たまねぎ･にんじん･食油･食塩･こしょう								
		★親子煮	鶏肉･（冷）殺菌液卵･干しいたけ･にんじん･たまねぎ･葉ねぎ･かつおだし･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･食塩	●		●					
		大学いも	（冷）さつまいも･食油･黒ごま･上白糖･こいくちしょうゆ･水			●					
		牛乳	牛乳		●						
19	火	ごはん	ごはん（米）								
		豚肉のブルコギ風	豚肉･食塩･こしょう･にんじん･たまねぎ･エリンギ･青ピーマン･食油･酒･焼き肉のたれ･白いりごま			●					
		チキンチキンごぼう	鶏肉･ごぼう･でん粉･食油･（冷）枝豆むきみ･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･酒			●					
		にんじんシリシリ	にんじん･まぐろ油漬･（冷）カーネルコーン･食塩･かつおだし･こいくちしょうゆ･みりん･食油			●					
		牛乳	牛乳		●						
20	水	食パン	食パン８枚切り（小麦粉，ショートニング，砂糖，イースト）		●	●					
		バッファローチキン	鶏肉･食塩･こしょう･でん粉･食油･ケチャップ･トウバンジャン･チリパウダー･おろしにんにく			●					
		グリーンポテト	じゃがいも･乾燥パセリ･食塩･こしょう								
		ＢＫＢ(ぶち完璧なﾎﾞﾛﾈｰｾﾞ)	スパゲティー（干）･食塩･鶏肉･おろしにんにく･たまねぎ･にんじん･小麦粉･（冷）グリンピース･ダイスカットトマト･お好みソース･ケチャップ･食塩･こしょう･食油･オリーブ油			●					
		もやしのごま和え	太もやし･にんじん･こいくちしょうゆ･上白糖･白いりごま			●					
		オールいちごジャム	オールいちごジャム（水あめ，砂糖，いちご，ゲル化剤，酸味料）								
		牛乳	牛乳		●						
21	木	ごはん	ごはん（米）								
		★ビビンバ	牛肉･食油･おろしにんにく･たまねぎ･中みそ･酒･上白糖･トウバンジャン･こいくちしょうゆ･にんじん･（冷）ほうれん草･太もやし･ごま油･食塩･白いりごま･（冷）殺菌液卵･食塩･食油	●		●					
		大根サラダ	だいこん･キャベツ･にんじん･（冷）カーネルコーン･和風ドレッシング			●					
		レバーの甘辛揚げ	カットレバーミニでん粉付（中学）･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･酒･みりん･トウバンジャン			●					
		牛乳	牛乳		●						
22	金	ごはん	ごはん（米）								
		さばの藻塩焼き	（冷）さば切り身60ｇ･藻塩								
		高野豆腐のかきあげ	高野豆腐（細切り）･こいくちしょうゆ･むきえび（冷）･キャベツ･たまねぎ･天ぷら粉･食油･お好みソース			●			●		
		煮しめ	鶏肉･上白糖･こいくちしょうゆ･板こんにゃく･ごぼう･れんこん･干しいたけ･（冷）さやえんどう･食油･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん･食塩･水			●					
		きゅうりの酢のもの	しらす干し･きゅうり･カットわかめ･食酢･上白糖･こいくちしょうゆ･食塩			●					
		牛乳	牛乳		●						
25	月	ごはん	ごはん（米）								
		シーフードミックスフライ	（冷）ししゃもフライ（カラフトシシャモ，パン粉，小麦粉）･えびフライ（パン粉，小麦粉，植物油脂，えび）･食油･ノンエッグタルタルハーフ（８ｇ）一食用			●			●		
		小松菜パプリカソテー	（冷）小松菜･（冷）赤パプリカ(千切り）･たまねぎ･食油･食塩･こしょう･コンソメ			●					
		肉じゃが	牛肉･じゃがいも･糸こんにゃく･たまねぎ･にんじん･（冷）いんげんまめカット･食油･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん			●					
		切干大根のカレーサラダ	切干大根･にんじん･まぐろ油漬･オリーブ油･こいくちしょうゆ･みりん･上白糖･カレー粉･レモン果汁･白いりごま			●					
		牛乳	牛乳		●						
26	火	ごはん	ごはん（米）								
		鉄子のドライカレー	鶏肉･たまねぎ･にんじん･大豆（蒸・八割）･（冷）豚レバーひき肉･食油･おろしにんにく･おろししょうが･カレー粉･ケチャップ･ウスターソース･食塩･こしょう								
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト･食油･食塩								
		豆腐チャンプル	豚肉･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･にんじん･キャベツ･葉ねぎ･木綿豆腐･食油･ごま油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●					
		★ほうれん草の卵とじ	（冷）ほうれん草･たまねぎ･ごま油･（冷）殺菌液卵･上白糖･こいくちしょうゆ･食塩･かつおだし･水	●		●					
		牛乳	牛乳		●						
27	水	ごはん	ごはん（米）								
		ホイコーロー	豚肉･キャベツ･たまねぎ･青ピーマン･にんじん･食油･赤みそ･トウバンジャン･食塩･こしょう･うすくちしょうゆ			●					
		小いわしのから揚げ藻塩あえ	小いわしのから揚げ（冷）･藻塩･食油								
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ水煮･（冷）ブロッコリー･にんじん･胡麻ドレッシングクリーミー			●					
		牛乳	牛乳		●						
28	木	ごはん	ごはん（米）								
		油淋魚	（冷）ホキ切り身５０ｇ･酒･こしょう･でん粉･食油･葉ねぎ･おろししょうが･おろしにんにく･食酢･こいくちしょうゆ･上白糖･ごま油･粉とうがらし			●					
		キャベツソテー	キャベツ･にんじん･食油･食塩･こしょう								
		チキンボールのトマト煮	（冷）チキンボール･食油･たまねぎ･にんじん･食油･トマトピューレ･ケチャップ･ウスターソース･コンソメ･上白糖･食塩･こしょう			●					
		もやしの塩こんぶナムル	太もやし･青ピーマン･ちくわ･塩昆布･おろしにんにく･ごま油			●					
		牛乳	牛乳		●						
29	金	ごはん	ごはん（米）								
		鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉･おろしにんにく･食塩･レモン果汁･食油･こしょう								
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット･たまねぎ･食油･食塩･こしょう								
		わかめサラダ	ロースハム･カットわかめ･きゅうり･にんじん･（冷）カーネルコーン･だいこん･ノンオイル青じそドレッシング			●					
		五目豆	鶏肉･大豆水煮･板こんにゃく･にんじん･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･水			●					
		牛乳	牛乳		●						

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	821kcal	１５%	335mg	3.2mg	558μgRE	0.4mg	2.4mg	33mg	4.1g	2.6g
基　準	830kcal	１３～２０%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と，加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち，表示義務のある８品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は，学校までお問い合わせください。

・食材の表記において，下味等，調理工程順に表記しているため，１つの料理に同じ食材が複数回，表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用，原材料の採取方法，えび，かにを捕食していることによるもの）　については記載しておりません。