



給食だより 11月



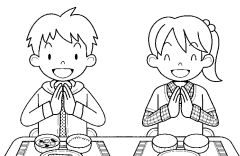
呉市教育委員会
学校施設課



はしや食器の持ち方、配膳方法などの食事マナーは、自分はもちろん、まわりの人もおいしく楽しく食事をするために大切です。また、食事マナーは、食べ物や作ってくれた人などへの感謝を表すためにもあります。食事のマナーを見直してみませんか？

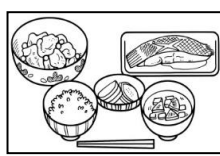
食事のマナー

食事のあいさつ



感謝の気持ちをこめてあいさつをします。

和食の配膳方法



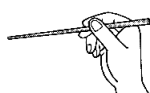
主食のごはんを左、汁物を右に置きます。ごはん茶わんを左側に置くとスムーズに食事をすることができます。

茶碗の正しい持ち方

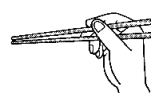


親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

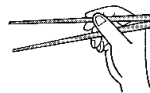
はしの正しい持ち方



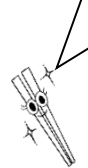
① えんぴつのように、はしを1本持ちます。



② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



③ 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。



「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは、日本人にとって生涯欠かすことのできない道具の一つです。はしは、「つまむ」「切る」「はさむ」「混ぜる」「くるむ」など、いろいろな使い方ができます。正しく使うことで、食事の所作が美しくなるだけでなく、食事によりおいしく感じられるようになりますよ。



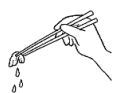
気を付けましょう。はしづかいのマナー違反



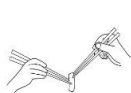
さしばし



迷いばし



涙ばし



はし渡し



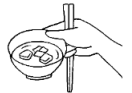
寄せばし



ねぶりばし



探りばし



持ちばし

ユネスコ無形文化遺産

和食



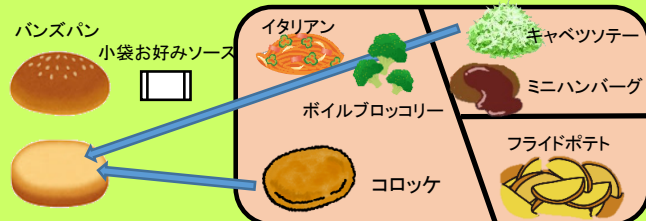
「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。「和食」はすぐれた食文化として2013年（平成25年）12月4日ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の良さを知り、これからも食べて、伝えて、未来へ継承していきましょう。



11月の献立から

11/22（水） コロッケバーガー

パンズパンに、キャベツソテー、コロッケをのせて、小袋お好みソースをかけて食べてくださいね。トッピングは自由！！



令和5年11月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
 みんなで給食を食べよう ◆給食を開始・中止など変更される場合 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。用紙は職員室にあります。 (変更は前々月の月末まで) 	 ごはん、牛乳 ささみチーズフライ グリーンポテト 中華はるさめ 揚げしゅうまい フルーツポンチ エネルギー 851 kcal	 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 チーズポテト 小袋おさつスティック いい歯の日 エネルギー 811 kcal	 ごはん、牛乳 チキン南蛮 キャベツソテー 高野豆腐の卵としもやしのさっぱり和え 小袋タルタルソース 郷土食：宮崎県 エネルギー 845 kcal	給食なし
2年生給食なし ごはん、牛乳 さわらの南部揚げ インゲンソテー 揚げだし豆腐 ちくわのマヨ炒め エネルギー 822 kcal	2年生給食なし ごはん、牛乳 ささみチーズフライ グリーンポテト 中華はるさめ 揚げしゅうまい フルーツポンチ エネルギー 851 kcal	1 ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め キャベツじゃこ炒め 塩マーボー豆腐 城山煮 郷土食：広島県 エネルギー 828 kcal	2 ごはん、牛乳 カレー 白身魚フライ ブロッコリーソテー カルちゃんサラダ パイン缶 エネルギー 833 kcal	3 文化の日 
6 2年生給食なし ごはん、牛乳 さわらの南部揚げ インゲンソテー 揚げだし豆腐 ちくわのマヨ炒め エネルギー 822 kcal	7 ごはん、牛乳 ささみチーズフライ グリーンポテト 中華はるさめ 揚げしゅうまい フルーツポンチ エネルギー 851 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 チーズポテト 小袋おさつスティック いい歯の日 エネルギー 811 kcal	9 ごはん、牛乳 チキン南蛮 キャベツソテー 高野豆腐の卵としもやしのさっぱり和え 小袋タルタルソース 郷土食：宮崎県 エネルギー 845 kcal	10 給食なし
13 ごはん、牛乳 ヤンニョムSHARK 野菜炒め たらこスパゲティ ブロッコリーツナ和え エネルギー 838 kcal	14 ごはん、牛乳 こめカラ 二色ソテー 大根サラダ みかん缶 エネルギー 855 kcal	15 給食なし	16 ごはん、牛乳 肉豆腐 小いわしの酢豚風 インゲンツナ和え 味付のり エネルギー 797 kcal	17 ごはん、牛乳 みそカツ ブロッコリーソテー 呉の肉じゃが 小松菜ナムル 型抜きチーズ 郷土食：広島県、愛知県 エネルギー 835 kcal
20 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ グリーンマカロニ 揚げぎょうざ チキンピーンズ エネルギー 821 kcal	21 ごはん、牛乳 白身魚のもみじ揚げ 小松菜の炒め物 三色丼の具 大根のさわやか和え エネルギー 816 kcal	22 コロッケバーガー、牛乳 (パンズパン、コロッケ、キャベツソテー) イタリアン ポイルブロッコリー ミニハンバーグ フライドポテト 小袋お好みソース エネルギー 803 kcal	23 勤労感謝の日 	24 ごはん、牛乳 豚肉のオーロラソース もやし炒め 五目豆 インゲンおひたし エネルギー 885 kcal
27 給食なし	28 給食なし	29 給食なし	30 ごはん、発酵乳 デミメンチ マカロニソテー タマナーチャンブル ブロッコリーゆかり和え エネルギー 804 kcal	《マークの説明》  スプーンがあると食べやすいですよ  卵料理の日です  小袋類がある日です

※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5年1 1 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
1	水	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のピリッと炒め	豚肉・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・白菜・（乾）きくらげ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・上白糖・コチュジャン・でん粉			●				
		キャベツじゃこ炒め	キャベツ・しらす干し・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		塩マーボー豆腐	木綿豆腐・鶏肉・玉ねぎ・たけのこ水煮・人参・干しいだけ・おろしにんにく・おろししょうが・食油・トウバンジャン・中華だし・食塩・こしょう・みりん・酒・でん粉・ごま油・葉ねぎ・ラー油			●				
		城山煮 牛乳	大豆水煮・でん粉・かえりいりこ・食油・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま 牛乳		●	●				
2	木	ごはん	ごはん（米）							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ		●	●				
		白身魚フライ	（冷）ホキフライ（ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩）・食油			●				
		ブロッコリーソテー	（冷）ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう							
		カルちゃんサラダ パイン缶 牛乳	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・（冷）小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー パインアップル缶詰 牛乳	●		●				
6	月	ごはん	ごはん（米）							
		さわらの南部揚げ	（冷）さわり切り身・酒・天ぷら粉・食油・食塩・黒ごま			●				
		インゲンソテー	（冷）カーネルコーン・（冷）いんげんまめ・食油・食塩・こしょう							
		揚げだし豆腐	揚げ出し豆腐・食油・葉ねぎ・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・でん粉			●				
		ちくわのマヨ炒め 牛乳	ちくわ・ノンエッグマヨネーズ・乾燥バセリ 牛乳		●	●				
7	火	ごはん	ごはん（米）							
		ささみチーズフライ	（冷）チーズ入りささみフライ（鶏肉・パン粉・小麦粉・プロセスチーズ・しょうゆ）・食油		●	●				
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥バセリ・食塩・こしょう							
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク・（乾）きくらげ・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●
		揚げしゅうまい フルーツポンチ 牛乳	（冷）しゅうまい（豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・小麦粉）・食油 みかん缶詰・パインアップル缶詰・ぶどうカットゼリー（ぶどう果汁・砂糖・水あめ） 牛乳			●				
8	水	ごはん	ごはん（米）							
		いわしのかば焼き	（冷）いわし開き・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		噛みってる！GoGo炒め チーズポテト 小袋おさつスティック 牛乳	ごぼう・豚肉・切りこんにやく・人参・（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 じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう おさつスティック（さつまいも・砂糖） 牛乳		●	●				
		ごはん	ごはん（米）			●				
9	木	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			●				
		小袋ノンエッグタルタルソース	小袋ノンエッグタルタルソース（植物油脂・醸造酢・ビクルス・レモン果汁・乾燥バセリ）							
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		もやしのさっぱり和え 牛乳	太もやし・食塩・ゆかり 牛乳		●					
10	金	わかめごはん	ごはん（米）・炊き込みわかめ							
		白身魚の洋風焼き	（冷）ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥バセリ・ノンエッグマヨネーズ・食油			●				
		秋のかき揚げ	れんこん・さつまいも・ごぼう・（冷）枝豆むきみ・人参・天ぷら粉・食塩・食油			●				
		チキンボールのトマト煮	（冷）チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・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			●				
		ほうれん草のごま和え 牛乳	（冷）ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま 牛乳		●	●				
13	月	ごはん	ごはん（米）							
		ヤンニョムSHARK	（冷）さめ切り身・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			●				
		野菜炒め	豚肉・（冷）カーネルコーン・キャベツ・人参・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		たらこスパゲティー	スパゲティー・食塩・食油・玉ねぎ・オリーブ油・たらこ・酒・コンソメ・こしょう・乾燥バセリ			●				
		ブロッコリーツナ和え 牛乳	まぐろ油漬・（冷）ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーミー 牛乳	●		●				
14	火	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			●				
		二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		大根サラダ	まぐろ水煮・大根・きゅうり・人参・（冷）カーネルコーン・柚子かつおドレッシング			●				
		みかん缶 牛乳	みかん缶詰 牛乳		●					
15	水	ごはん	ごはん（米）							
		さばの藻塩焼き	（冷）さば切り身・藻塩							
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩							
		おこのみ揚げ	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・ウスターソース・青のり			●				
		にんじんシリシリ 牛乳	人参・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		●	●				
16	木	ごはん	ごはん（米）							
		肉豆腐	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・切干大根・糸こんにやく・白菜・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		小いわしの酢豚風	小いわしのから揚げ（冷）・食油・玉ねぎ・人参・青ピーマン・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●				
		インゲンツナ和え	（冷）いんげんまめ・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		味付のり 牛乳	味付のり 牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
17	金	ごはん	ごはん（米）							
		みそカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉・食塩・でん粉・大豆粉・パン粉）・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・人参・食油・食塩・こしょう							
		呉の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにやく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		小松菜のナムル 型抜きチーズ 牛乳	（冷）小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま 型抜きチーズ 牛乳		●	●				
20	月	ごはん	ごはん（米）							
		豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（玉ねぎ・人参・枝豆・鶏肉・豆腐・パン粉・小麦粉・牛脂）・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●				
		グリーンマカロニ	マカロニ・食塩・食油・乾燥バセリ・こしょう			●				
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ・食油			●				
		チキンビーンズ 牛乳	鶏肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・食油・（冷）グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう 牛乳		●					
21	火	ごはん	ごはん（米）							
		白身魚のもみじ揚げ	（冷）ホキ切り身・食塩・天ぷら粉・人参ペースト・食塩・食油			●				
		小松菜の炒め物	（冷）小松菜・（冷）カーネルコーン・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		★三色丼の具	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・（冷）殺菌液卵・食塩・上白糖・食油・（冷）グリーンピース	●		●				
		大根のさわやか和え 牛乳	大根・人参・しらす干し・白いりごま・上白糖・食塩・レモン果汁・食酢 牛乳		●					
22	水	コロッケバーガー	（冷）パンズパン・（冷）コロッケ（馬鈴薯・玉ねぎ・牛肉・粉末卵黄・しょうゆ・パン粉・小麦粉）・食油・キャベツ	●	●	●				
		ポイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩							
		イタリアン	スパゲティー・食塩・食油・ボークウインナー・人参・玉ねぎ・青ピーマン・こしょう・ケチャップ・お好みソース			●				
		ミニハンバーグ	（冷）ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉）・食油							
		フライドポテト 小袋お好みソース 牛乳	ナチュラルカットポテト・食油・食塩・乾燥バセリ お好みソース（野菜・果実・糖類・醸造酢・オイスターソース） 牛乳		●	●				
24	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・食油・でん粉・白みそ・上白糖・ケチャップ							
		もやし炒め	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		五目豆	鶏肉・大豆水煮・板こんにやく・人参・ごぼう・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		インゲンおひだし 牛乳	（冷）いんげんまめ・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・白いりごま 牛乳		●					
27	月	ごはん	ごはん（米）							
		油淋魚	（冷）ホキ切り身・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・人参・食油・食塩・こしょう							
		★親子煮	鶏肉・（冷）殺菌液卵・干しいだけ・人参・玉ねぎ・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 ヨーグルト 牛乳	（冷）さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ ソフル元気ヨーグルト 牛乳		●					
28	火	ごはん	ごはん（米）							
		ドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・（冷）グリーンピース・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							
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		ジャーマンポテト	ペーコン・じゃがいも・玉ねぎ・乾燥バセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●				
		ミートボール 牛乳	（冷）チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース 牛乳		●					
29	水	ごはん	ごはん（米）							
		ししゃもの南部揚げ	ししゃも・天ぷら粉・食油・黒ごま			●				
		塩やきそば	中華そば・キャベツ・玉ねぎ・人参・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・鶏肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・（冷）グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
		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	●		●				●
30	木	ふりかけ 牛乳	お魚ふりかけ（混合削り節粉末・砂糖・ごま・しょうゆ・みりん・青のり） 牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		デミカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉・しょうゆ）・食油・玉ねぎ・しめじ・上白糖・（冷）グリーンピース・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・でん粉			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食塩・食油・こしょう			●				
		★タマナーチャンプル ブロッコリーゆかりあえ 発酵乳	豚肉・キャベツ・人参・太もやし・玉ねぎ・（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 （冷）ブロッコリー・人参・食塩・ゆかり ジョア（マスカット）	●		●				

単 位	エネルギー	たんばく質	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	833kcal	1.6%	381mg	4.3mg	338μgRE	0.4mg	0.6mg	32mg	4.4g	2.7g
基 準	830kcal	13～20%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	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7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。