



11月分 学校給食献立表



毎月19日は『食育の日』です 食生活について考える日にしましょう

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

Main table containing daily school lunch menus (献立表) with columns for date, menu items, ingredients, and energy values.

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
17 (木)	コッペパン 牛乳 オムレツ チキンボールのスープ 山口かんきつミックス	ぎゅうにゅう		パン		598
		たまご		あぶら、さとう	とりからスープ、す、しお	797
		とりにく、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、パセリ、にんにく	パンこ、さとう、あぶら、じゃがいも	コンソメ、チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう、ワイン	まめ豆
			みかん、ぼんかん、なつみかん	さとう		
18 (金)	減ごはん 牛乳 ひかりのじゃこひじきふりかけ ふく(ふぐ)の唐揚げ けんちょう ひかりのルビー(いちご)マフィン	ぎゅうにゅう		こめ		714
		しらすほし、ひじき、かつおぶし	たかなづけ、にんじん	ごま、ごまあぶら	さけ、しお、しょうゆ、みりん	823
		ふぐ		でんぷん、あぶら	しお、こしょう	
		とうふ、とりにく、きくらげ、いりてん	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにやく、さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、けずりぶし、しお	にく肉
				いちごマフィン(乳、卵)		
		18日(金)は、コロナ禍の中、がんばっている児童・生徒のみなさんをお支える「ひかり夢給食」です。光市産のしらす、ひじきを使ったふりかけ、光市で生まれた伊藤博文がふく(ふぐ)食を解禁したことになんで山口県産のふく(ふぐ)の唐揚げ、光市で育ったいちごを使ったマフィンを提供します。また、「やまぐち郷土料理の日」として、山口県産の大豆で作った豆腐と、だいこんなどの野菜を油で炒めて味付けした郷土料理「けんちょう」を提供します。				
21 (月)	減わかめごはん 牛乳 きつねうどん かりかりがらめ 切干し大根のごま炒め	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	653
		とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	うどん、さとう	しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	809
		かたくちいわし、だいず		アーモンド、さとう	しょうゆ、みりん	
		ベーコン	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ	いも
22 (火)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のワイン煮 ジュリアンスープ りんご	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう		606
		とりにく	にんにく、たまねぎ、さやいんげん、エリンギ	あぶら、でんぷん	しお、こしょう、ケチャップ、コンソメ、ワイン	809
		ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、パセリ、りんご	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	こぎかな 小魚
読書の秋です。「ダヤンのミステリー・クッキング」という本より、「鶏肉のワイン煮」を出します。また、「ジュリアンスープ」は、せん切りにした野菜が入った、フランスの家庭料理です。						
24 (木)	麦ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 くきわかめ和え 湯葉の京風みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		634
		さんま	レモン	さとう、みずあめ、でんぷん	かぼすかじゅう、レモンかじゅう、しお、しょうゆ、みりん	777
		くきわかめ	キャベツ、もやし、にんじん		しょうゆ	
		とうふ、ゆば、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、みずな	さといも	だしこんぶ、けずりぶし	にゅうせいひん 乳製品
11月24日は「1(い)1(い)2(に)ほん4(し)よく」で「和食の日」です。ごはんと主菜・副菜・汁物は、昔から食べられてきた和食の組み合わせです。						
25 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の平つくね 白菜のごま和え *おでん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		651
		とりにく	たまねぎ、れんこん、ごぼう	さといも、パンこ、でんぷん	しょうゆ、しお	774
			はくさい、ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	
		うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	だいこん、にんじん	さといも、こんにやく、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお、けずりぶし、わふうだし	くだもの 果物
28 (月)	麦ごはん 牛乳 水餃子のスープ煮 大学芋 もやしとツナのナムル	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		662
		ぶたにく、とりにく、だいずこ、とうふ	キャベツ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ	あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、でんぷん	しょうゆ、みりん、さけ、しお、ちゅうかだし、こしょう	818
				さつまいも、あぶら、ごま、はちみつ		
		まぐろみずに	もやし、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	たまご 卵
29 (火)	コッペパン 牛乳 豚肉のカレーソーテー ABCスープ みかん	ぎゅうにゅう		パン		575
		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう	しお、こしょう、さけ、カレー、ケチャップ、マスターソース、コンソメ	759
		とりにく、とうふ	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	マカロニ	ワイン、しょうゆ、コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	さかな 魚
			みかん			
30 (水)	麦ごはん 牛乳 くじらくじられんコーン おじゃかもち汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		672
		くじら	たまねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、とうもろこし	みずあめ、さとう、でんぷん、あぶら	みりん、しお、す、しょうゆ、さけ	808
		とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	おじゃかもち	しょうゆ、さけ、みりん、しお、けずりぶし、だしこんぶ	きのこ
			とうにゅうプリン			

和食の4つの特徴

11月24日 和食の日

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の化学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸