給食献立　一口メモ　令和８年（２０２６年）　１１月

日 曜日	献　立	今日のお話	
２日 （月）	ごはん（少なめ）牛乳 お好み焼き（お好みソース） 青じそ和え ちくわのすまし汁	お好み焼き	今日はお好み焼き。本来のお好み焼きは、鉄板の上でひっくり返しながら、こんがりと焼いて作る料理なので、給食で同じように仕上げるのはとても難しいです。それでも、給食でお好み焼きを作る時は、毎回材料の配分を変えたりしながら、よりおいしく食べられるように工夫を続けているところです。今日のお好み焼きの仕上がりはどうですか。
３日 （火）	文化の日		
４日 （水）	ごはん　牛乳 酢鶏 チョレギサラダ	酢鶏	よく似た料理に「酢豚」がありますね。給食では豚肉の代わりに鶏肉を使った「酢鶏」をお届けします。酢鶏は揚げた鶏肉に甘酸っぱいあんをかけた料理です。 あんに使っている酢には、料理をさっぱりした味にしたり、食欲を増加させたりする働きがありますよ。
５日 （木）	ごはん　牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 ツナとブロッコリーの サラダ 赤じそふりかけ	ブロッコリー	ブロッコリーを収穫せずそのまま育てると、黄色い花が咲きます。私たちは、花が咲く前のつぼみの時期に食べています。今日は、安芸高田市でとれたブロッコリーを使って、サラダを作りました。最初に、ブロッコリーを食べやすい大きさに包丁で切り分けるのですが、この作業だけでもたくさんの時間がかかります。手間ひまかけた一品です。
６日 （金）	ごはん　牛乳 鰆のもみじ焼き アーモンド和え 呉汁	もみじ焼き	日本には、春・夏・秋・冬の季節があり、それぞれの季節を楽しむことが大切にされています。秋には、「もみじ狩り」といって、あざやかに色づいた木々の葉を見て楽しみます。今日は、鰆の上にもみじをイメージしたオレンジ色のソースをかけて焼きました。 また、今日は１１月８日の「いい歯の日」に合わせて、かみかみメニューの「アーモンド和え」を届けます。

９日 **（月）**	ごはん　牛乳 筑前煮 キャベツの甘酢和え	お米 （クイズ）	クイズです。給食で使っているお米の種類は何でしょう。 ①あきさかり　②あきたこまち　③コシヒカリ 答えは、①のあきさかりです。 給食のごはんは、１１月から今年とれたお米を使っています。お米を作るにはたくさんの手間がかかります。お米を大切にいただきたいですね。
１０日 **（火）**	ハヤシライス　牛乳 れんこんサラダ	れんこん	れんこんは、穴が開いている形から「先を見通すことができる」縁起がいい食べ物としておせち料理にもよく使われます。 今の季節のれんこんは、甘みが強いという特徴があります。 今日は安芸高田市美土里町でとれたれんこんを使っていますよ。
１１日 **（水）**	ごはん　牛乳 タラのレモン風味 炒り卵の花 もずくのみそ汁	タラ	「タラ」は冬に美味しい魚です。漢字では魚へんに雪と書きます。これは、雪のように白い身をしていることからついた漢字だといわれています。タラは、たんぱく質が多く、脂肪が少ないさっぱりとした魚です。また、タラの仲間には「スケトウダラ」などがあり、かまぼこやちくわなどにも使われています。今日はスケトウダラを使っていますよ。
１２日 **（木）**	ごはん　牛乳 キムチ肉じゃが 小松菜のナムル	ナムル （クイズ）	クイズです。ナムルはどこの国の料理でしょう。 ①日本　②韓国　③中国 答えは、②の韓国です。韓国では、家で作る定番の料理です。給食でもチンゲンサイやもやしなどいろいろな野菜を使って作ります。今日は、小松菜を使ったナムルです。
１３日 **（金）**	ごはん　牛乳 タンドリーチキン おまめのサラダ 大根のコンソメスープ	ヨーグルト	タンドリーチキンにヨーグルトを使うことで肉を柔らかくしています。 ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて作ります。 ヨーグルトには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷりですが、乳酸菌の働きで、お腹の調子を整えてくれますよ。

１６日（月）	ごはん　牛乳 みそおでん 野菜のおかか和え	おでん	おでんの中にも、その地域ならではの「ご当地おでん」があります。みそが有名な愛知県では、八丁みそなどで煮込んだおでんを食べるそうです。他にもどんな「ご当地おでん」があるか調べてみるのもいいですね。みそおでんは、安芸高田市内で作られているみそを使って味つけをしていますよ。
１７日（火）	もぐりずし（酢めし・具） 牛乳 ししゃもの香味揚げ 貝柱と豆腐のすまし汁	もぐりずし	「もぐりずし」は、広島県の郷土料理で、にんじんやごぼう・しいたけなどの具を甘辛く味付けしたものを、酢めしに混ぜて作ります。「混ぜる」ことを広島弁で「もぐる」ということから、この名前がつけられています。安芸高田市でもいろいろな節目の行事の時に、昔から食べられてきたごちそうのひとつです。今日は、酢めしと具を別々に届けるので、自分で「もぐって」食べましょう。
１８日（水）	ごはん　牛乳 ポークソテー 大根のサラダ ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネはイタリアの家庭料理で「具だくさんのスープ」という意味があります。トマトを使うことが多く、玉ねぎや人参、キャベツなど季節や家庭によっていろいろな野菜が入ります。給食では人参、玉ねぎ、キャベツ、大豆、トマト、ウインナーを入れていますよ。
１９日（木）	ごはん　牛乳 がんもと野菜の煮物 ほうれん草とコーンの和え物 くるみちりめん	くるみ （クイズ）	クイズです。くるみを漢字で書くとある果物がでてきます。その果物は何でしょう。 ①梨　②柿　③桃 答えは③の桃です。くるみの形が桃に似ていることから「桃」という漢字が使われているそうです。 今日は、くるみとちりめんじゃこを甘辛く味付けしたくるみちりめんです。
２０日（金）	ごはん　牛乳 揚げ安芸高田ぎょうざ チャプチェ 白菜のスープ	給食で使われている食材	給食では、お米や野菜、鶏肉など、安芸高田市でとれた食材を使っています。自分たちが住んでいる地域で育った食材を食べることは、地域の農業や食べ物について知る良い機会になりますね。 今日の揚げ安芸高田ぎょうざは、井辻食産株式会社が開発した安芸高田市でとれたチンゲンサイや青ねぎ、鶏肉を使っているオリジナルぎょうざを揚げたものです。

２３日（月）	勤労感謝の日		
２４日（火）	ごはん　牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 しめじのみそ汁	和食の日	１１月２４日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。和食は、「季節感を大切にしていること」「ごはんを中心に汁物や魚・大豆製品・野菜などをバランスよく組み合わせていること」「だしのうま味を使ってそれぞれの食材の味を生かしていること」などがとても素晴らしいといわれています。今日は、いりこのうま味たっぷりの汁や、魚・大豆製品・海藻などを組み合わせた「和食の日メニュー」です。
２５日（水）	ごはん　牛乳 マーボー大根 チンゲンサイの中華和え	豆板醤	マーボー大根には、豆板醤を使っています。豆板醤は、そら豆から作ったみそにとうがらしを加えて作られている調味料です。 安芸高田市の給食は、園児から中学生まで食べるため、小学生から中学生が食べるマーボー大根に少し使っています。
２６日（木）	ごはん　牛乳 クリームシチュー みかんサラダ	この食べ物は？ （クイズ）	クイズです。キタアカリ、シンシア、メークインなどの種類がある食べ物は何でしょう。 ①米　②じゃがいも　③小麦 答えは②のじゃがいもです。じゃがいもには、丸くてでこぼこしている種類と細長くつるっとしている種類があります。給食では、皮などがむきやすいように、つるっとしている種類のじゃがいもを使っています。
２７日（金）	ごはん　牛乳 柳川風煮 切り干しとツナの和え物	ツナ	まぐろやかつおのことを英語で「ツナ」といいますが、それを加工して作る缶詰なども「ツナ」と呼ばれます。ツナの原料は、きはだまぐろという種類のまぐろや、びんちょうまぐろやかつおを使ったツナもあります。お店で見かけたときは、表示を確かめてみるといいかもしれませんね。

３１日（月）	ごはん　牛乳 鶏肉のバーベキューソース コールスロー 豆乳スープ	バーベキューソース （クイズ）	揚げた鶏肉に、特製バーベキューソースをかけました。バーベキューソースの材料は、さとう・しょうゆ・酒・にんにく・白ねぎと、ある果物です。 さて、その果物は何でしょうか。 ①りんご　②みかん　③なし 答えは①のりんごです。すりおろしたりんごの甘みが加わることで、よりおいしいソースができ上がります。