１１月の献立

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
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	 【文化の日】	ごはん　牛乳 酢鶏 チョレギサラダ	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	ごはん　牛乳 鰆のもみじ焼き アーモンド和え 呉汁 【11/8はいい歯の日】
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ごはん　牛乳 筑前煮 キャベツの甘酢和え	ハヤシライス　牛乳 れんこんサラダ 	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	ごはん　牛乳 キムチ肉じゃが 小松菜のナムル	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
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
ごはん　牛乳 みそおでん 野菜のおかか和え	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 【食育の日】	ごはん　牛乳 ポークソテー 大根のサラダ ミネストローネ	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	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
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
 【勤労感謝の日】	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】	ごはん　牛乳 マーボー大根 チンゲンサイの中華和え	ごはん　牛乳 クリームシチュー みかんサラダ 	ごはん　牛乳 柳川風煮 切り干しとツナの和え物
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				

【11月の平均栄養量】（小学校4年生の食事量に相当）

・エネルギー	602kcal	・たんぱく質	25.4ｇ
・脂質	17.3ｇ	・カルシウム	350ｍｇ
・食物繊維	5.1ｇ	・食塩相当量	2.0ｇ

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

揚げ安芸高田ぎょうざは、井辻食産株式会社が安芸高田市でとれた青ねぎやチンゲンサイ、鶏肉を使って作ったオリジナルぎょうざを揚げたものです。



11月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年(2026 年) 11月

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



【11月の郷土料理】

もぐりずし



もぐりずしは、甘辛く煮た具材を酢めしと混ぜて作る郷土料理で、広島県の各地で食べられています。瀬戸内海に面した地域では、あなごやえびなどの海の幸を使います。その他、甘く煮た黒豆や金時豆を入れる地域もあります。また、酢めしではなく、白ごはんに具材を混ぜるなど、地域によって少しずつ違いがあります。広島弁で、「混ぜる」ことを「もぐる」といいますが、「具と酢めしを混ぜる」ということで、「もぐりずし」と呼ばれています。

呉汁



呉汁は、全国各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸し、柔らかくしてすりつぶしたものを「呉」といいます。その「呉」を使ったみそ汁ということで、「呉汁」と呼ばれています。

昔は、肉や魚を毎日食べることができなかったため、大豆はたんぱく質をとることができるとても貴重な食べ物でした。そのため、呉汁は、寒い冬によく作られる大豆料理だったそうです。