11月 給食だより

やまぐち郷土料理の日（24 日）

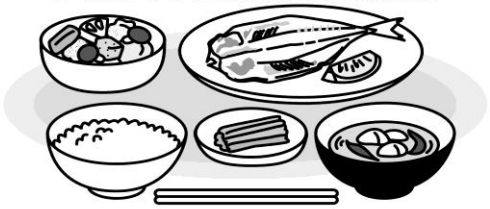
郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。山口県は三方を海に囲まれ、中央に山があり、豊かな自然にはぐくまれ、多くの食材に恵まれています。今月は、「けんちょう」を紹介します。大根と旬の野菜、豆腐を炒めて作ります。大根がおいしくなる季節です。ご家庭でも作ってみてはいかかでしょう? また、山口県の郷土料理について検索してみるといいですね。

感謝の心を大切に

11 月 23 日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

11月24日「和食の日」

（一般社団法人和食文化国民会議制定）



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の４つが挙げられています。

きゅうしょくのひみつをしろう

10月13日に1年生が給食室の見学に行きました。給食がつくられているのを見るのは初めてです。大きな釜や大きなしゃもじ、大きな冷蔵庫、たくさんの野菜の量におどろいていました。

「きゅうしょくのせんせいたちは、あさはやくきて、きゅうしょくのじゅんびをするってしりました。」（児童の感想より）

令和4年11月分 学校給食予定献立表 琴芝小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
				（赤）体をつくる		（緑）体の調子を整える		（黄）エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質（g）	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分（g）	
1（火）	ごはん	ミートグラタン やさいのスープに りんご	はし	とりにく ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも	あぶら	649 25.4 1.2	だいず
2（水）	こくとうパン	まめのスープ キャベツのごまずいため パンナコッタ	はし スプーン	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう パンナコッタ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ しめじ キャベツ	こくとうパン じゃがいも さとう	ごま	665 25 2.8	さかな
4（金）	ごはん	いわしのみぞれに もやしのごまあえ だいこんじる	はし	ぶたにく とうふ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ しいたけ もやし	こめ さといも こんにゃく	ごま	582 22.1 2.3	くだもの

7日～11日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。
地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながることです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。

7（月）	ごはん	たこカツ ミニトマト ごまみそに	はし	ちくわ みそ ひらてん とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう たこカツ	にんじん さやいんげん ミニトマト	だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	658 27.3 1.7	やさい
8（火）	いい歯の日 ごはん	おからそぼろ かりこりがらめ おのちゃめんじる	はし	だいず とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かえりいりこ わかめ	にんじん ねぎ グリンピース	しょうが しいたけ たまねぎ	こめ さとう おのちゃめん	あぶら	588 26.4 1.5	いも
9（水）	パン ぽんかんジャム	ぎゅうにくれんこんソテー おやこうどん チーズ	はし	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	パン ジャム うどん さとう こんにゃく	あぶら ごま	640 30.1 2.6	かいそう
10（木）	ごはん	宇部産くろだいのコーンやき ほうれんそうとたまごのスープ けんさんリンゴゼリー	はし スプーン	ベーコン たまご ぎゅうにく くろだい	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ コーンクリーム	こめ マヨネーズ さとう ゼリー		632 25.6 1.7	いも
11（金）	ごはん	とりにくのからあげ じゃがいものそぼろに おかかいため	はし	あつあげ とりにく ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	691 32.7 1.3	にゅうせいひん
14（月）	ごはん	あげだしどうふのきのこあんかけ にくだんごのうまに	はし	とりにく チキンボール あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきだけ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら でんぷん	686 24.5 1.6	やさい
15（火）	むぎごはん	ひきにくとおまめのカレー ひじきサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく いんげんまめ エジプトまめ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん グリンピース トマトソース	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	688 22.9 2.1	くだもの
16（水）	クランベリーパン	きのこのスープスパゲティ ほうれんそうとウィンナーのソテー	はし	ベーコン えび ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ コーン	クランベリーパン スパゲティ こむぎこ	バター あぶら	644 23.8 2.2	かいそう
17（木）	ごはん	あつやきたまご ぶたにくとたかなのそぼろ もずくスープ りんご	はし	ベーコン あつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たかなづけ りんご	こめ	ごまあぶら	643 26.5 2.4	いも
18（金）	ごはん	やきぎょうざ マーボーどうふ もやしのしおいため	はし	とうふ ぶたにく ぎょうざ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら	643 27.1 1.7	さかな
21（月）	さつまいもごはん	ぶたにくのしょうがやき みそしる りんご	はし	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ りんご コーン しょうが チンゲンサイ	こめ さつまいも じゃがいも	ごま あぶら	640 25.6 2.8	にゅうせいひん
22（火）	ごはん	くじらのたつたあげ すきやき きゅうりのぴりから	はし	ぎゅうにく あつあげ くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい ごぼう きゅうり	こめ ふ こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら さとう	667 30.9 2.0	くだもの
24（木）	山口郷土料理の日 和食の日 ごはん	さばのしおやき けんちょう だいずのいそに	はし	とうふ ひらてん あぶらあげ ぶたにく とりにく さば	ぎゅうにゅう ひじき だいず	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	661 32.4 2.6	やさい
25（金）	ごはん	さけのチーズフライ ぶたじる りんご	はし	とうふ ぶたにく みそ さけチーズフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん りんご	こめ さつまいも こんにゃく	あぶら	677 25.6 2.1	かいそう
28（月）	ごはん	ビビンバのぐ チヂミ わかめスープ	はし スプーン	とりにく ぎゅうにく みそ チヂミ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし	こめ さとう	ごま あぶら	614 24.0 1.5	いも
29（火）	わかめごはん	はっぽうさい だいがくいも みかん	はし	ぶたにく えびいか うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ みかん	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごま みずあめ	700 24.7 2.3	だいず
30（水）	しょうパン マーシャルビンズ	トマトクリームシチュー ひよこまめソテー	はし スプーン	とりにく ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマトソース	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン じゃがいも こむぎこ	マーシャルビンズ あぶら バター	660 24.5 1.8	さかな

地元産の食材に○をつけています　＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。

＊17日（木）18日（金）は、琴芝小学校の6年生の給食はありません。
＊18日（金）は、琴芝小学校の5年生の給食はありません。

おはなし給食（読書週間給食メニュー）

○1日（火）「ミートグラタン」　～おねえちゃんってすっごくもやもや！　いとうみく　作～
○2日（水）「まめのスープ」　～おなべおなべにえたかな　こいでやすこ　作～
○4日（金）「だいこん汁」　～まゆとおに　富安陽子　作～