

給食だより



令和7年11月
若狭町給食センター

わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつには意味があります！



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」

こんぶ



煮干し



かつおぶし



干しいたけ

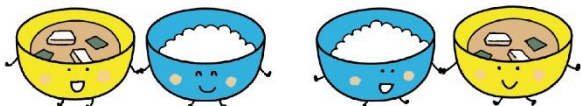


日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



みそ汁が左でごはんが右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



しょう(醤油)

11がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

		あか		みどり		き		えいようか	
日	曜	献立名	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物		E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)		
3	月	ぶんかのひ							
4	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのつぶマスタードやき てづくりめドレッシングのサラダ みそワントンスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン ばいにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう さとう さとう ワンタン	あぶら あぶら	E 572 kcal P 25.2 g F 18.4 g C 77.4 g NaCl 2.6 g	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき キャベツのソテー チリコンカン	ウインナーたまごまき ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ハヤシルウ	E 657 kcal P 25.5 g F 23.4 g C 92.8 g NaCl 2.5 g	
6	木	ボークカレーライス ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう にんじん トマト にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら カレールウ ごまドレッシング	E 688 kcal P 21.3 g F 20.5 g C 111.5 g NaCl 3.0 g	
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう けんさんいわしフライ きんぴらごぼろ さつまいものみそしる 1しよくちゅうのうソース	いわしフライ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	ごぼろ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう さつまいも	あぶら あぶら	E 612 kcal P 24.4 g F 20.0 g C 85.9 g NaCl 2.2 g	
10	月	フォカッチャ ぎゅうにゅう よしかわナスみそモンチカツ コールスローサラダ かぶのクリームに	よしかわナスモンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ミニフィッシュ かぶのは にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	フォカッチャ さとう じゃがいも	あぶら あぶら シチューミクスクリーム	E 547 kcal P 26.3 g F 22.3 g C 65.8 g NaCl 2.6 g	
11	火	なめし ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ほうれんそうとハムのごまいため みたじる	とりにく あつあげ ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん	なめしのもと キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼろ ねぎ	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら あぶら	E 529 kcal P 23.9 g F 15.4 g C 76.0 g NaCl 2.8 g	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう おさかなわふうあげぎょうざ ビーフンいりやさいいため かぶとだいこんみわけつくな？みそしる	おさかなぎょうざ ぶたにく うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら にんじん	もやし しょうが だいこん かぶ ねぎ	こめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	E 549 kcal P 20.6 g F 19.0 g C 75.8 g NaCl 2.1 g	
13	木	ちょうないさんたまごのおやこどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのソースいため のっぺいじる	とりにく たまご ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ごぼろ ほししいたけ	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら あぶら	E 541 kcal P 21.6 g F 15.0 g C 81.5 g NaCl 2.4 g	
14	金	しょうゆカツどん ぎゅうにゅう やさいのしそあえ ふんいのめくみじる はぶたえもち	チキンカツ ぶたにく あおうちまめ みそ	ぎゅうにゅう しそ にんじん	キャベツ もやし まいたけ ごぼろ ねぎ	こめ さとう さつまいも はぶたえもち	あぶら	E 657 kcal P 27.8 g F 23.0 g C 85.2 g NaCl 2.1 g	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ふんくいすいすいサーモンいりポテトはるまき ナムル だいこんのオイスターソースに	ふんくいすいすいサーモンいりポテトはるまき わかめ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	もやし だいこん しょうが	こめ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	E 646 kcal P 25.5 g F 23.0 g C 85.0 g NaCl 1.9 g	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ もやしのおひたし まいたけのみそしる しそあじひじき	とりにく とうふ ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ もやし はくさい まいたけ ねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも	あぶら	E 553 kcal P 24.0 g F 16.6 g C 79.3 g NaCl 2.8 g	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらしおこうじフライ うらのサラダ けんさんおむぎいりスープ	さわらしおこうじフライ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり コーン はくさい もやし	こめ さとう むぎ	あぶら うらのドレッシング ごまあぶら あぶら	E 571 kcal P 22.2 g F 18.3 g C 79.3 g NaCl 1.9 g	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にんじんのきんぴら しょうがみそおでん	なっとう ぶたにく おでん	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ごんぶ	しょうが だいこん	こめ こんにやく さとう さといも さとう	あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	E 597 kcal P 29.7 g F 18.6 g C 80.5 g NaCl 1.7 g	
21	金	くりごはん ぎゅうにゅう すきやきふう やさいのごうみあえ むぎとろめんじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なたしょうづけ たまねぎ まいたけ ねぎ	こめ くり こんにやく ふ さとう むぎとろめん	あぶら	E 540 kcal P 18.1 g F 10.9 g C 93.4 g NaCl 2.4 g	
24	月	ふりかえきゅうじつ							
25	火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうとふくいボークのクロック わかめとツナのすのものはなのふりかきたまじる	ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ	こめ わかさぎゅうとふくいボークのクロック さとう はなふ かたくりこ	あぶら	E 562 kcal P 20.6 g F 18.2 g C 79.0 g NaCl 2.0 g	
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグくまがわくずきのこソースかけ スパゲティナポリタン うちまめいりコーンポタージュ	ハンバーグ ウインナー うちまめ ベーコン	ぎゅうにゅう トマト にんじん パセリ	えのきたけ まいたけ しょうが にんにく たまねぎ えだまめ マッシュルーム たまねぎ コーン	こめ さとう くまがわくず スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら	E 694 kcal P 26.1 g F 23.6 g C 96.7 g NaCl 2.4 g	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう あまえびとだいずのあげに ごまつなとはんべんのいためもの わかめスープ	あまえびからあげ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら あぶら	E 526 kcal P 21.3 g F 15.4 g C 78.0 g NaCl 2.1 g
28	金	トマトたっぷりハヤシルライス ぎゅうにゅう れんこんとひじきのサラダ きなこクリームだいふく	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース れんこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう きなこクリームだいふく	ハヤシルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	E 756 kcal P 23.6 g F 28.7 g C 104.6 g NaCl 3.0 g	

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますのでご了承ください。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

