



11月の予定献立表

令和7年10月31日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】11月：食文化について知ろう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月		火		水		木		金	
給食特別企画「お米の食べくらべ」		～食べくらべ銘柄～		11/25～28 クラス対抗「お米クイズ」		11月8日(土) いい歯の日		井物は、早食いになりがちです。7日の鶏そばろ丼には、もち麦がまぎっているのので食感を楽しみながらいただきます。食べた後もしっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。	
今月は、給食で6種類のお米を食べくらべる特別企画を行います！ 秋田県産の6つの品種の、味や香り・食感・見た目の違いを実際に食べて体験してもらいます。給食を食べて楽しんで、秋田のお米に親しんでもらうことを目的としています。 どのお米がお気に入りになるのでしょうか？おいしく楽しんでください♪		①あきたこまち ②ひとめぼれ ③秋のきらめき ④つぶぞろい ⑤めんこいな ⑥ゆめおぼこ		6種類のお米を味わったあとには、各クラスごとに「お米クイズ」に挑戦してもらいます。11月最終週の給食で6種類のうち、4種類のお米を提供します。どの品種を食べたか、クラスで回答してもらい、全問正解したクラスは1月のデザートのリクエストができます。お楽しみに！		井物は、早食いになりがちです。7日の鶏そばろ丼には、もち麦がまぎっているのので食感を楽しみながらいただきます。食べた後もしっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。		いい歯の日 献立	
4日 676 kcal		5日 659 kcal		6日 541 kcal		7日 614 kcal			
あきたこまち		ひとめぼれ		ひとめぼれ		ひとめぼれ			
・ごはん ・いわしの梅煮 ・さつまいもの そぼろ煮 ・キャベツのみそ汁		・きなこ揚げパン ・肉だんご(2コ) ・ツナサラダ ・ポトフ		・ごはん ・ほっけの塩焼き ・切り干し大根の 炒め煮 ・なめこのみそ汁		・もち麦ごはん ・鶏そばろ丼 ・じゃがいものみそ汁 ・リンゴゼリー		いい歯の日 献立	
10日 628 kcal		11日 638 kcal		12日 594 kcal		13日 613 kcal		14日 507 kcal	
秋のきらめき		つぶぞろい		つぶぞろい		つぶぞろい		つぶぞろい	
・ごはん ・鶏肉と冬野菜の 香揚げ ・おかか和え ・わかめのみそ汁		・スタミナねぎ豚丼 ・大根のみそ汁 ・ヨーグルト		・ごはん ・ミニ納豆 ・厚焼き玉子 ・肉じゃが ・たけのこのみそ汁		・ごはん ・チーズタッカルビ風 ・春雨サラダ ・玉子クッパ 韓国メニュー		・わかめうどん (うどん・汁) ・切り干し大根の サラダ ・アセロラミルクゼリー	
17日 649 kcal		18日 602 kcal		19日 585 kcal		20日 512 kcal		21日 692 kcal	
めんこいな		めんこいな		めんこいな		めんこいな		めんこいな	
・ごはん ・白身魚フライ ・ザワークラウト風 ・じゃがいもスープ ドイツメニュー		・ごはん ・ポークカレー ・ハムサラダ ・ジョア ストロベリー		・まるパン ・チーズハンバーグ ・メキシカン チリポテトサラダ ・ごぼうサラダ メキシコメニュー		・ごはん ・焼きぎょうざ(2コ) ・マーボー大根 ・わかめスープ		・ごはん ・さんまの生姜煮 ・五目煮 ・麩のすまし汁 ・虎の子まんじゅう 和食の日 献立	
24日 振替休日		25日 584 kcal		26日 615 kcal		27日 519 kcal		28日 715 kcal	
11月24日は和食の日 5年生は21日に和食マナー教室を行います。座り方から食器の扱い方、魚の食べ方など教わり、会食を通じて、作法を学びます。		4日間のお米クイズ！ どの4つの銘柄が登場するのでしょうか？		4日間のお米クイズ！ どの4つの銘柄が登場するのでしょうか？		4日間のお米クイズ！ どの4つの銘柄が登場するのでしょうか？		4日間のお米クイズ！ どの4つの銘柄が登場するのでしょうか？	
・ごはん ・さばの塩焼き ・小松菜のごま和え ・いものこ汁 横手 郷土料理		・ごはん ・のり佃煮 ・むらさきももコロッケ ・ベーコンとキャベツの ガーリック炒め ・ほうれん草のみそ汁		・ごはん ・鮭の塩焼き ・きんぴらごぼう ・根菜汁		・ごはん ・ささみの スパイシー揚げ ・まめまめサラダ ・かきたま汁			

お米の食べくらべ × 口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると、ごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられます。これを「口中調味」といいます。食材を口の中でかみ合わせながら味の変化や組み合わせを楽しむ食べ方です。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」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、目に見えない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。

①多様な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