

# 11月給食だより

令和7年度  
境港市学校給食センター



11月24日は 和食の日

～和食の良さを知ろう！～

①多様で新鮮な食材を使い、その持ち味をいかして調理する。



②ごはんを主食とした、栄養バランスがとれた健康的な食事である。



③器や盛り付けも工夫し、自然の美しさや季節の移ろいを表現している。



④正月や節分などの年中行事と深い関わりがある。



## 和食の基本「一汁三菜」

ごはんを主食として、「汁」と3つの「菜(おかず)」をそろえる「和食」は、栄養バランスが整いやすいため、健康食として世界に注目されています。

※2013年12月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産登録されました。

食欲の秋

読書の秋

## 本とコラボ給食

10月27日～11月9日は、読書週間です。読書週間中、本に出てくる食べ物や料理が給食に登場しますよ！

給食から、本に興味を持ってもらい、秋の夜長に、家族で読書はいかがですか。

○紹介する絵本は…

11月4日（火）絵本 「給食番長」

カレーシチュー

11月5日（水）絵本 「ちくわのわーさん」

ちくわの磯辺揚げ

11月6日（木）絵本 「りんごかもしれない」

アップルソースあえ

11月7日（金）絵本 「もぐもぐこっくん」

ごぼうのごまマヨあえ



11月の給食費の口座振替日は、12月1日（月）です。

便利な口座振替を利用しましょう。



みなさんは、普段から、歯の健康について考えていますか？

「よくかむ」、「だらだらと長時間食べ続けない」、「歯みがきをていねいにする」など意識してみましょう。

学校給食では、毎月「かみかみ献立」を実施しています。今回は、11月の「かみかみ献立」から一品ご紹介します。

### ☆★かみかみレシピ☆★

～ポークビーンス(11月18日より)～



【材料】(4人分)

- 豚肉(薄切り) ..... 80g
- たけのこ水煮 ..... 40g
- 玉ねぎ ..... 100g
- にんじん ..... 40g
- ぶなしめじ ..... 15g
- えのきたけ ..... 15g
- 大豆水煮 ..... 60g
- さやいんげん ..... 25g
- トマト水煮 ..... 40g
- ケチャップ ..... 大さじ3
- ウスターーソース ..... 大さじ1
- 塩 こうじ ..... 大さじ1
- 砂 糖 ..... 小さじ1
- 水 ..... 200ml

- ★
- ケチャップ ..... 大さじ3
  - ウスターーソース ..... 大さじ1
  - 塩 こうじ ..... 大さじ1
  - 砂 糖 ..... 小さじ1
  - 水 ..... 200ml

- ① 豚肉は2cm幅に切る。たけのこ、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。ぶなしめじ、えのきたけは石づきをとり、ほぐす。さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ② 鍋を熱し、豚肉をから炒りする。玉ねぎ、にんじん、たけのこを順に入れて、さらに炒める。トマト水煮と水を入れて、蓋をして火が通るまで煮る。
- ③ 大豆と★の調味料を入れて、味をととのえる。仕上げにさやいんげんを加え、火を通す。