令和8年度11月 けんきこう

ほくぶ幼稚園

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
2	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ユーリンチー	鶏肉	にんにく しょうが ねぎ	油 砂糖 ごま油 でんぷん
		ビーフン炒め	豚肉	赤ピーマン キャベツ もやし	ビーフン 砂糖 ごま油 オイスターソース
		わかめスープ	わかめ 豆腐 油揚げ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ しょうが	ごま油
4	水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		さばのゆずみそ煮	さば みそ	ゆず	砂糖
		きんぴらごぼう	鶏肉	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こんにゃく	砂糖 ごま油
		湯葉と豆腐のすまし汁	油揚げ 湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
5	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん
		コロッケ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉
		野菜とかつおの和え物	かつお	キャベツ 小松菜 にんじん もやし	砂糖
		かき卵あんかけ	鶏肉 卵 はんぺん	にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん
6	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		米粉チヂミのたれかけ		玉ねぎ にんじん 大根葉	米粉 でんぷん 油
		もやしの中華和え	鶏肉	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま油
		八宝湯	豚肉 えび いか	にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん
9	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		米粉チキンカツ	鶏肉		米粉 じゃがいも でんぷん 油
		米粉のカレーライス	豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	米粉ルウ 砂糖 じゃがいも
		ごぼうサラダ	まぐろ	ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり	ドレッシング
10	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ビビンバの具（肉・卵）	豚肉 大豆 卵 みそ	にんにく	砂糖 油 でんぷん
		ビビンバの具（野菜）		もやし 小松菜 にんじん	砂糖 ごま油
		鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲン菜 しょうが	ごま油
		★みかんのお米ババロア	豆乳	みかん	砂糖 米粉
11	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		米粉ほきフライのレモンじょうゆかけ	ほき	レモン	米粉 油 砂糖
		肉じゃが	豚肉 はんぺん	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 油 砂糖
		切り干し大根のごま酢和え	鶏肉	切り干し大根 きゅうり にんじん	砂糖 ごま
12	木	あいちの米粉パン 牛乳	牛乳		パン
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		キャベツときのこのソテー		にんじん しめじ エリンギ キャベツ にんにく しょうが	油
		白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー	小麦粉 バター 油
13	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		鮭の塩こうじ焼き	さけ		
		大根と豚肉の旨煮	豚肉 はんぺん	大根 にんじん こんにゃく しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん
		もずくときゅうりの和え物	もずく 鶏肉	もやし きゅうり	砂糖
		さつまいもチップス			さつまいも 砂糖 油

今月の阿久比町産の野菜は **小松菜・里いも**

16日（月）から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
16	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		キャベツ入り平つくねのあんかけ	鶏肉	キャベツ	えんどう豆　砂糖　でんぷん
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー　もやし　とうもろこし	砂糖
		豚汁	豆腐　油揚げ　豚肉　みそ	にんじん　えのきたけ　こんにゃく　大根　ねぎ	里いも
17	火	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん
		コーングラタン	おから　豆乳	とうもろこし	じゃがいも　米粉　砂糖　でんぷん 油
		米粉のハヤシライス	豚肉	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　セロリ　にんにく トマト　パセリ	米粉ルウ　砂糖
		大根サラダ	まぐろ	大根　切り干し大根　きゅうり　にんじん	
18	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ　梅	砂糖　でんぷん
		豚肉と玉ねぎの炒め物	豚肉	青ピーマン　もやし　エリンギ　にんじん　玉ねぎ しょうが	砂糖　油　でんぷん
		のっぺい汁	鶏肉　油揚げ	大根　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	里いも　でんぷん
		★りんごのお米タルト	豆乳	りんご	米粉　砂糖　油　でんぷん
19	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		愛知県産おから入り米粉コロッケ	おから	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖　米粉　油
		みそおでん	鶏肉　生揚げ　はんぺん うずら卵　みそ	大根　にんじん　こんにゃく	砂糖
		みかん		みかん	
20	金	ミルクロールパン　牛乳	牛乳		パン
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも　油
		ミネストローネ	ウインナー	ブロッコリー　玉ねぎ　キャベツ　トマト　にんじん	マカロニ　砂糖
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	パイン　黄桃　みかん	砂糖
24	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		さばの銀紙焼き	さば　みそ		砂糖　米粉
		いかときゅうりの酢の物	いか　わかめ	きゅうり　とうもろこし　もやし	砂糖
		玉ふ汁	豆腐　かまぼこ	ねぎ　えのきたけ　小松菜	玉ふ
		★ももゼリー		もも	砂糖
25	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		キャベツ入りメンチカツのソースかけ	豚肉　鶏肉	キャベツ	油　パン粉　砂糖　小麦粉
		里いもの煮物	鶏肉　はんぺん	ごぼう　にんじん　さやいんげん	里いも　砂糖
		りんご		りんご	
26	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖　でんぷん
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき　大豆　はんぺん	にんじん　枝豆	ごま油　砂糖
		沢煮椀	豚肉　油揚げ	にんじん　ごぼう　もやし　大根　ねぎ	
27	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん
		けんちん信田のたれかけ（年少まで1/2個）	豆腐　油揚げ　たら　ひじき	にんじん	でんぷん　砂糖　油
		切り干し大根の含め煮	鶏肉　はんぺん　大豆	切り干し大根　しいたけ　にんじん　さやいんげん	砂糖
		根菜のみそ汁	豆腐　みそ	えのきたけ　かぼちゃ　玉ねぎ　ごぼう　れんこん ねぎ	
30	月	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん
		米粉ぎょうざの辛子じょうゆかけ（2個）	豚肉　大豆	キャベツ　にら　しょうが	米粉　オイスターソース
		マーボ豆腐	豆腐　大豆　豚肉　みそ	玉ねぎ　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖　オイスターソース でんぷん　ごま油
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ　とうもろこし　きゅうり　もやし	春雨　砂糖　ごま油

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。　★は、業者配送です。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。
☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター（TEL48―5111）へご連絡ください。**※令和8年4月から令和9年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。**

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU（あぐもぐ）給食レシピ５０」を掲載しています。見てね♪

<あぐもぐレシピ５０QRコード>

令和8年度

給食だより♪秋号

阿久比町立学校給食センター
（AGUMOGU）
令和８年10月23日発行

11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」です。2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。

24日の献立は、さばの銀紙焼き、いかときゅうりの酢の物、玉ふ汁です。毎日の給食では一汁二菜で栄養バランスが取れるように献立を立てています。この機会に和食について学び、栄養バランスの取れた食事を意識してみましょう！

「和食」の特徴

和食は、旬の食材をつかうことで、栄養価が高く、美味しく、安く作ることができます。
また、季節の移り変わりを感じることができるところも魅力のひとつです。

「和食」に欠かせないもの

＜米＞
ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと形を変えて用いられています。
＜だし＞
昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材からうま味を引き出したもので、和食の味の基本です。
＜発酵調味料＞
微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も和食には欠かせません。

【玉ふ汁　レシピ】

＜材料（４人分）＞

- 玉ふ・・・・・・・・・5ｇ
- かまぼこ・・・・・・・35g
- 小松菜・・・・・・・・45g
- えのきたけ・・・・・・30g
- 豆腐・・・・・・・・・120g
- 玉ねぎ・・・・・・・・125g
- ねぎ・・・・・・・・・35g
- だし汁・・・・・・・・600cc
- Ａ（こいくちしょうゆ小さじ1、うすくちしょうゆ大さじ1、みりん小さじ1）

＜作り方＞

① 豆腐はサイコロ状、かまぼこは4㎜厚さのいちょう切り、玉ねぎは半月形の薄切り、小松菜は2㎝幅、ねぎは5㎜幅、えのきたけは長さ1/2等分に切る。
② 鍋にだし汁を用意し、玉ねぎ、えのきたけを入れて煮る。材料がやわらかくなってきたらかまぼこを入れ調味料Ａで味を調える。
③ 豆腐を加えて軽く煮たら、水に戻して軽く絞った玉ふを入れる。

☆正しい食器の並べ方を学ぼう☆

和食では、それぞれの食器の配置が決まっています。ではなぜ主食が左手前になるように置く必要があるのでしょう。

主食の食器が左手前にあることで、箸を右手で持って食べるときに茶碗を左手で取りやすくなります。また、和食は「ごはん」と「おかず」を口の中で調和させながら食べる為、ごはんの茶碗は食事中に持ち上げる機会が最も多くなります。これらの理由から、主食の食器が左手前にあると食事がしやすくなります。

【茶碗の正しい持ち方について】

親指は茶碗のふちにおいて、四本の指をそろえて茶碗の底をのせると正しく持つことができます。
※食器に指を入れたり、わし掴みにしたりしないようにしましょう。

＜やってみよう！食事のマナーチェックリスト＞

- □　食事の前には手を洗う
- □　ひじをついて食事をしない
- □　くちにものが入っているときは話さない
- □　茶碗は手でもつ
- □　食事中に立ち歩かない・遊ばない
- □　食事の前後に挨拶をする（いただきます・ごちそうさま）