

日	曜	献立名(前半)		赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～ 	エネルギー(kcal)			給食休み
							たんぱく質(g)			
							塩分(g)			
							幼	小	中	
2	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	456	602	768	国見小 1年生	
		白身魚フライの塩あなかけ	ホキ	玉ねぎ エリンギ 小ねぎ	こめ油 でんぶん	19.8	24.2	29.7		
		トンひじき	ひじき ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが	こめ油 さとう ごま	2.1	2.5	3.1		
		油ふ入りみそ汁	みそ	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	じゃがいも 油ふ					
4	水	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	ゆかり	ごはん	124	600	738	幼牛乳 のみ	
		ポテトとじゃこのチーズ焼き	ちりめんじゃこ チーズ		じゃがいも	6.1	21.9	25.8		
		小松菜サラダ	サラダチキン	こまつな もやし コーン	ドレッシング	0.2	2.9	3.6		
		大豆とたまごのスープ	ベーコン たまご 大豆	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	じゃがいも でんぶん					
5	木	☆国見小3年1組1クエスト献立☆ 国見小3年1組1クエスト献立の「大学いも」の登場です♪				530	676	837		
		ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	21.8	25.6	32.7		
		大学いも(幼:1個、小中:2個)	さつまいも		さとう 水あめ ごま こめ油	2.2	2.9	3.2		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング					
		五目うどんスープ	ぶた肉 なたね 油あげ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ						
6	金	☆福島健康応援メニュー☆魚の日献立☆ 具沢山のみそ汁！野菜をしっかり食べましょう。				434	586	745		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	23.9	28.9	35.3		
		ほっけの塩焼き	ほっけ			1.8	2.1	2.4		
		ひきな炒り	油あげ	にんじん えだ豆 大根	さとう					
		キャベツとり肉のごまみそ汁	とり肉 厚あげ みそ	にんじん しめじ まいたけ キャベツ	ごま こめ油					
9	月	● かみかみ献立 ● 11月8日は「いい歯の日」しっかりと食べてみましょう。				488	634	767		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	22.9	27.5	31.4		
		県産かじきカツ パックソース	かじき		小麦粉 こめ油	1.7	2.0	2.3		
		くきわかめサラダ	くきわかめ ハム	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング					
		根菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん 大根 れんこん しめじ ねぎ	じゃがいも					
10	火	☆国見小なかよし1組1クエスト献立☆ みんな大好き！とりの照り焼きとほろもろサラダの登場です♪				478	647	779		
		ごはん 牛乳 ぶどうゼリー	牛乳	ぶどう果汁	ごはん さとう	19.2	25.1	28.0		
		とりの照り焼き	とり肉		さとう でんぶん	2.1	2.5	2.9		
		ほろもろサラダ	ハム	にんじん きゅうり もやし	こめ油 ごま油 ほろもろ					
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん めんま 玉ねぎ 干ししいたけ コーン ねぎ	小麦粉 こめ油					
11	水	☆ みんなで食べる国見町の日 ☆ 国見町食卓団遊より 藤田地区 佐藤さん、大枝地区 鈴木さんの「ひじき入りいかにんじん」です。				124	566	704	幼牛乳 のみ	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	6.1	33.3	38.5		
		あじの西京焼き	あじ			0.2	2.0	2.5		
		ひじき入りいかにんじん	するめ ひじき	にんじん						
		さつまいものみそ汁	とり肉 とうふ みそ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ	さつまいも					
12	木	☆多 世界の料理(アメリカ) ☆多 アメリカといえばやっぱりハンバーガー♪そしてアメリカの家庭料理ポークビーンズの登場です！				512	664	856		
		切り目入り丸パン 牛乳	牛乳		パン	26.3	33.4	41.2		
		ハンバーグきのこソースかけ	ぶた肉 とり肉	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	さとう	2.2	2.8	3.8		
		コールスローサラダ		ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング					
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん トマト しめじ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう こめ油					
13	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	491	636	763		
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう	24.1	28.9	33.6		
		れんこんのきんぴら	とり肉 さつまあげ	にんじん れんこん えだ豆	さとう こめ油	2.1	2.4	2.8		
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも					
16	月	☆ 地場産物活用週間 ☆ 16日～20日は地場産物活用週間です。国見産や県産の食材をたくさん使用しています。				422	556	703		
		ごはん 牛乳 県産りんごゼリー	牛乳	りんご果汁	ごはん さとう	18.5	22.7	26.9		
		県産とり肉ねぎ塩焼き	とり肉	ねぎ		1.8	2.1	2.6		
		ほうれんそうのいそあえ	のり	こまつな にんじん もやし						
		秋野菜のみそ汁	とうふ みそ	大根 ごぼう はくさい しめじ えのきたけ	さつまいも					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	477	21.6	17.9	334	2.0
小学校	623	27.2	20.7	388	2.3
中学校	772	32.3	23.1	422	2.8

令和8年度 11月 献立表

令和8年度 11月 献立表			赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター											
日	曜	献立名(後半)					エネルギー(kcal)			給食休み							
							たんぱく質(g)										
							塩分(g)										
							幼	小	中								
17	火	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆			ごはん	505	697	770								
		県産五目あつ焼きたまご	たまご	にんじん ほうれん草 ねぎ たけのこ	さとう	26.1	32.8	35.9									
		切り干し大根のごまネーズサラダ	とり肉 みそ	にんじん きゅうり 切り干し大根	卵不使用マヨネーズ さとう ごま	2.1	2.2	2.6									
		五目スープ	ぶた肉 とろろ	ごまつな にんじん もやし たけのこ 干しいたけ	ごま油												
18	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	562	715	幼牛乳のみ							
		県産いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう	6.1	27.4	33.3									
		大根ときゅうりのピリからあえ	わかめ	にんじん 大根 きゅうり	ごま油 ラー油 さとう	0.2	2.3	2.9									
		みそけんちん汁	とり肉 みそ とろろ	にんじん まいたけ 大根 はくさい ねぎ 干しいたけ	里いも												
19	木	中華めん 牛乳	牛乳			中華めん	502	631	801								
		県産しゅうまい (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	れんこん 玉ねぎ	小麦粉	23.0	29.5	35.9									
		ナムル	とり肉	にんじん きゅうり キャベツ	ごま ごま油 さとう	2.6	3.4	4.0									
		県産焼きそば入りしょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なた	ごまつな にんじん もやし めんま コーン ねぎ													
20	金	♪和食の日献立♪ 11月24日は「いい日本食」=和食の日です。今日の給食はいつもとひと味ちがう?！お楽しみに♪					436	606	745								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	19.7					28.0	31.1					
		さけときのこの黄金焼き	さけ みそ	えのきたけ しめじ まいたけ	ごめ油 卵不使用マヨネーズ												
		ごまつなゆずあえ	塩昆布	ごまつな にんじん はくさい ゆず	ごま												
		さといもと根菜のおすいもの	大豆	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 糸みつば	里いも												
		みかん		みかん													
24	火	麦ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	487	715	874								
		あじブリッター(幼:1個、小中:2個)	あじ あおさ		ごめ油 小麦粉	19.2	26.7	31.6									
		カリフラワーのサラダ	ハム チーズ	にんじん カリフラワー コーン きゅうり	ごめ油 さとう	1.6	1.8	2.1									
		チキンカレー	とり肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも ごめ油 カレールウ 生クリーム												
25	水	♪小学校 セレクト給食 Aコース♪ 無機質たっぷり「鉄人コース」 ※中学校はAコースです。					124	648	799	幼牛乳のみ							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	28.2					33.1	2.3					
		とりにくのサルサソースかけ	とり肉	玉ねぎ トマト にんにく	さとう												
		豆とコーンのサラダ	大豆	にんじん コーン きゅうり キャベツ 大福豆 金時豆	ドレッシング												
		わかめとたまごのスープ	ベーコン たまご わかめ	にんじん チンゲンサイ しめじ たけのこ 玉ねぎ	でんぶ												
		ミルクパバロア	牛乳	さとう													
		♪小学校 セレクト給食 Bコース♪ ビタミンたっぷり「かせ予防コース」											6.1	0.2	652		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん											27.0	2.0
		さけフライ パックソース	さけ		小麦粉 ごめ油												
		豆とコーンのサラダ	大豆	にんじん コーン きゅうり キャベツ 大福豆 金時豆	ドレッシング												
わかめとたまごのスープ	ベーコン たまご わかめ	にんじん チンゲンサイ しめじ たけのこ 玉ねぎ	でんぶ														
みかんゼリー		みかん果汁	さとう														
26	木	☆11月生まれのお誕生日おめでとう献立☆ 11月生まれのおみなさん おめでとうございます！					453	603	809								
		黒ロールパン 牛乳	牛乳		パン	20.0					25.6	32.8					
		ミートオムレツ	たまご とり肉	玉ねぎ													
		カラフルサラダ	ツナ	ブロッコリー パプリカ コーン キャベツ	ドレッシング												
		クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも ごめ油 シチュールウ 生クリーム								2.3	2.9	3.9		
27	金	☆くみ幼稚園年長さん・県北中2年1組1クエストメニュー☆ みんな大好き！とりのから揚げとリッチちゃんサラダの登場です！					481	620	781								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	17.8					21.9	26.3					
		とりのから揚げ	とり肉		でんぶ												
		りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつお節	にんじん きゅうり キャベツ コーン	さとう ごめ油												
		ABCスープ	ベーコン	にんじん ごまつな えのきたけ 玉ねぎ	マカロニ												
		ももゼリー		もも果汁	さとう												
30	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		561	711	幼稚園							
		いわしのオレンジ煮	いわし	オレンジ果汁	さとう	24.7					30.1						
		ごぼうとぶたにくの炒めもの	豚肉	にんじん ごぼう	さとう ごめ油												
		じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	ごまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも							2.1	2.6				

おわんってすごい！

和食では、おわんを持って食べる

マナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。



くにみっ子 食育だより



令和8年度11月号
国見町給食センター

～今月の目標～
自分の朝ごはんを
見直そう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、様々な作物が収穫時期を迎えています

11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることは、たくさんの人の働きによって支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

11月9日～13日は「朝食を見直そう週間運動」です。

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



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



「和食文化に関する教材 わたしたちと和食」農林水産省

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。給食では、和食の日に合わせて11月20日に「和食の日献立」を実施します。中学3年生は、ステキな和食器を使って食事をします。



11月のふくしま健康応援メニューレシピ



キャベツと鶏肉のごまみそ汁



栄養成分

1人分

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
145kcal	7.7g	0.8g	75g



材料

2人分

鶏もも肉	50g
キャベツ／正味	80g
しめじ／正味	30g
大根／正味	40g
A 水	1・1/2カップ
A 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
B 練り白ごま	大さじ1
B みそ	大さじ1/2
「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1
すり白ごま／好みで	適量



作り方

- (1) 鶏肉はひと口大に切り、キャベツはザク切りにする。しめじは小房に分け、大根はちよう切りにする。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)の鶏肉・しめじ・大根を入れてサッと炒め、Aを加えて煮る。具材に火が通ったら、アクを取り、(1)のキャベツを加えて煮る。
- (3) キャベツに火が通ったら、火を止めてBを溶き入れる。
- (4) 器に盛り、好みでごまをふる。