






日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料				たんぱく質(%)
			赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの		黄 エネルギーのもとになるもの	
1 木	黒糖パン みそラーメン コールスローサラダ	○	鶏肉 豚肉 みそ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	パン 黒糖 中華めん	米油 652(kcal) 25.6(g)
2 金	ごはん ハヤシチュー 大根サラダ	○	牛肉 まぐろ水煮	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	米 強化米 じゃがいも 砂糖 砂糖	米油 マヨネーズ ごま 798 27.5
5 月	ごはん <b>県産食材利用週間(9日まで)</b> 野菜の磯煮 はずの三杯 みかん	○	鶏肉 油揚げ さつま揚げ ひじき しらす干し	にんじん きぬさや にんじん	れんこん みかん	米 強化米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 砂糖	米油 ごま 725 24.1
6 火	パン 山口県産ほんかんジャム はなっこりーのクリーム煮 秋吉台高原牛コロッケ	○	コロッケ 鶏肉 ベーコン	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 小麦粉	米油 マーガリン 799 26.4
7 水	ごはん 親子煮 ほうれんそうのおかか和え	○	鶏肉 卵 ちくわ かつお節	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	米 強化米 じゃがいも 砂糖	米油 702 27.5
8 木	パン <b>いい歯(11.8)の日</b> 山口県産ブルーベリージャム かやくうどん かみかみサラダ	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ するめ	にんじん ねぎ しらす干し	たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ レモンじり	パン ジャム うどん	米油 アーモンド マヨネーズ 663 31.1
9 金	ごはん 味付のり 県産小いわしの唐揚げ みそ汁 小野茶ムース	○	小いわしの唐揚げ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	米 強化米 じゃがいも	米油 788 26.9
12 月	さのごはん 鮭の塩焼 相性汁	○	鶏肉 鮭 ベーコン 豆腐 みそ	にんじん にんじん ねぎ	しめじ まいだけ えだまめ たまねぎ	米 強化米 砂糖 さつまいも	米油 756 37.5
13 火	パン いちごジャム 鮭ときのこのクリームパスタ ごまじゃこサラダ	○	いか 鮭 ベーコン	にんじん パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 ごま 米油 772 27.9
14 水	ごはん 秋野菜の煮物 さんまのみぞれ煮	○	鶏肉 さんまのみぞれ煮	にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ	米 強化米 手芋 こんにゃく 砂糖 栗	米油 786 27.9
15 木	パン レーズンクリーム ポークビーンズ 小松菜のソテー	○	豚肉 オール豆 ウインナー	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	パン じゃがいも 砂糖	レーズンクリーム 米油 米油 706 30.7
16 金	 <b>おむすび弁当の日</b> 						
19 月	わかめごはん <b>やまぐち郷土料理の日</b> 大平 はなっこりーのごま和え	○	鶏肉 生揚げ 高野豆腐	わかめ にんじん はなっこりー にんじん	ごぼう れんこん しいたけ もやし	米 強化米 こんにゃく 砂糖 里芋 砂糖	米油 ごま 796 33.3
20 火	ロールパン ささみチーズフライ かぼちゃのポターージュ 広島レモンゼリー	○	鶏肉 ベーコン	チーズ かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ しめじ	ロールパン 小麦粉 ゼリー	米油 マーガリン 576 23.3
21 水	ごはん ツナそぼろ 豚汁 りんご	○	まぐろ水煮 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	いんげん にんじん ねぎ	大根 ごぼう りんご	米 強化米 砂糖 さつまいも こんにゃく	709 25.8
22 木	アップルパン スペイン風オムレツ 豆乳スープ ミルク(コーヒー)	○	オムレツ 豆乳 ベーコン	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ	パン 小麦粉 ミルク	マーガリン 676 21.5
26 月	ごはん すきやき 切干大根の甘酢和え	○	牛肉 生揚げ	にんじん にんじん	しろねぎ ごぼう 白菜 もやし 切干大根 きゅうり	米 強化米 こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま 715 26.7
27 火	 <b>給食は、ありません</b> 						
28 水	 <b>期末テストのため 給食なし</b> 						
29 木	 <b>期末テストのため 給食なし</b> 						
30 金	ごはん ほっけのみりん焼 さつま汁 即席漬	○	ほっけ 生揚げ みそ	にんじん ねぎ 莖わかめ	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	米 強化米 さつまいも	683 26.7



和木町立学校給食センター  
栄養教諭

「秋の日はつるべ落とし」とはよく言ったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。また、木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせてくれます。

これからの季節、朝起きるのが辛くなりますが、寒い時こそ、ゆとりを持って起き、温かい朝食を食べて登校するようにしましょう。体温が高まり、体も目覚めてきます。その為には、前の晩に早く寝るということを心がけたいですね。



食べ物の命にも感謝！

## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25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へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和木町の給食センターでは、和食を中心とした給食にしています。学校給食を通して、和食の良さを知って欲しいという願いを含め、昆布やかつお節、煮干しでだしを取り、季節や行事食を大切に和食中心の献立作成に取り組んでいます。

世界遺産に登録されている和食の素晴らしさを、もっと和木っこのみなさんに知って欲しいと思います。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

### 知っちょる？ 山口県の郷土料理

山口県の郷土料理を、子ども達に伝えていくために、山口県学校栄養士会では、11月に「やまぐち郷土料理の日」を設け、県内の小・中学校の学校給食に、郷土料理を提供することにしました。

和木町給食センターでは、11月16日の学校給食に「大平（おおひら）」を出します。楽しみにしていてください。

### 大平の作り方

一材料（5人分）

- 鶏もも肉 100g
- 生揚げ 75g
- 凍り豆腐 20g
- こんにゃく 60g
- 里芋 150g
- ごぼう 50g
- にんじん 75g
- れんこん 100g
- 干しいたけ 2枚

- 油 小さじ1強
- 砂糖 大さじ1・1/2
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 塩 少々

一作り方一

- 1、れんこんは皮をむき、乱切りにする。里芋は皮をむいて乱切りにし、さっと水洗いする。干しいたけは水に戻し、大きめの乱切りにする。ごぼうは乱切りにし、水にさらす。こんにゃくは手でちぎり、下茹でする。にんじんは皮をむき、乱切りにする。
- 2、鶏肉を油で炒め、酒をふる。にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、しいたけとかたい順に炒めていく。
- 3、材料がひたひたになるくらいまで水を入れて、煮立ったらアクを取りながら煮る。
- 4、材料に火が通ったら、里芋、サイノメに切り油抜きをした生揚げを入れて煮る。
- 5、調味料を入れて煮込み、最後に凍り豆腐を入れて煮含める。

自分で作る

11月16日（金）は

おむすび弁当の日

おむすび弁当実施後に、このようなチェックシートを配布します。ご協力よろしくお願い致します。

おむすび弁当の日  
お手伝いチェックシート

### 《おむすび弁当の約束》

- 1、おむすびを作る時には、必ず子どもが関わること！  
（米とぎ、具の用意、おむすびを作るなど、成長に合わせて）
- 2、持ってきて良いのは、おむすびと漬物のみ  
（但し、おむすびの具は何を入れても良い）

### 《おむすびを作る時の注意点》

- ※ おむすびを作る時には必ず手洗いをし、素手でごはんを触らないように（手袋又はラップを使うとよい）

和木（給・小・中）（ ）年（ ）月（ ）日

☆おむすび弁当のチェックポイント☆

<input type="checkbox"/> おむすびの具を決めたよ！	〈おむすび弁当のイラスト〉
<input type="checkbox"/> おむすびの材料をおつかいで買って来たよ！	
<input type="checkbox"/> お米をこいたよ！	
<input type="checkbox"/> 炊飯器をセットしたよ！	
<input type="checkbox"/> おむすびをつくったよ！	
<input type="checkbox"/> 弁当箱に詰めたよ！	
<input type="checkbox"/> おむすびをいただきますよ！	
<input type="checkbox"/> 弁当箱を洗ったよ！	
〈中に入っている具〉	
〈感想〉	