

# 11月給食だよ

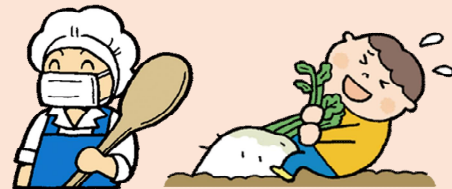


2025. 11. 19 No.7  
文責:乾

こうてい のやま きぎ は いろ あき ふか  
校庭や野山の木々の葉も色づき、秋が深まってきました。朝夕の冷え込みが増すため、衣服の調節をこまめにして、規則正しい生活で冬に備えましょう。また、11月は旬の食材がたくさん出てきます。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 11月の給食目標は

かんしゃ た  
「感謝して食べよう」です。



## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

にほん しょくじ まえ  
日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。食事のあいさつの意味を考え、心をこめて言えるといいですね。



### いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさま

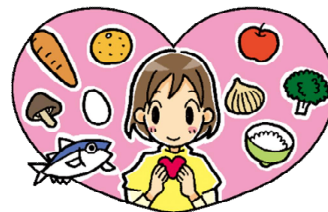
「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることの意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



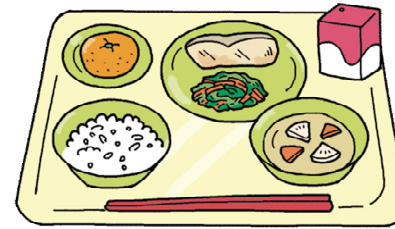
## 学校給食はいろいろな人に支えられています



みんなが食べている学校給食。こんだてを考える栄養士さん、ていねいに作ってくれる調理員さん、野菜やお米を育ててくれる生産者さん、届けてくれるお店の人…。たくさんの人の力が集まって、毎日の給食ができています。「いただきます」「ごちそうさま」に、ありがたい気持ちを乗せて食べましょうね。



## じ ば さんぶつ つか がっこうきゅうしょく 地場産物を使った学校給食



じ ば さんぶつ ち い き た もの  
地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食では、地域の生産者の方々が育ててくださった食材をできるだけ多く使いたいと考えています。11月は秋に育つ野菜やみかんやゆの酢などが、給食にも多く登場しています。献立の中から探してみましょう。

### ち さん ち しょう 地 産 地 消



「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組み」を地産地消と言います。給食では、「自分たちの住む地域でとれる食べ物」について知ってもらいたいので、給食メモ（給食放送原稿）に、県内産の食べ物や黒潮町産の食べ物も記入していますので、ぜひ、きいてみてください。

## きゅうしょく こうち た もの こんだて かんづめこんだて しょうかい ～給食の「高知の食べ物いっぱい献立」&「缶詰献立」を紹介～



11/13(木)  
・ごはん ・牛乳 ・オオニベの南蛮漬け  
・きゅうりの土佐和え ・たぬき汁



11/14(金)  
・ごはん ・牛乳 ・豚すき煮 ・ゆず香和え  
・潮風みかん



11/17(月)  
・カツオしょうがごはん ・牛乳  
・コロケ ・おかか和え ・かきたま汁

## がっ だい しゅう め どくしょゅうかん あ きゅうしょく ～11月の第1週目は、読書週間に合わせて「おはなし給食」をしました！～

きょう か しょう で ものがたり ほん さんこう ほん み よ  
教科書に出てくる物語やおすすめの本などを参考にしました。本を見かけたらぜひ、読んでみてください。



11/5



11/7



11/4



「もりのスパゲッティやさん」と「おおきなかいぶ」より



11/6



「給食アンサンブル」より

# あさ 朝ごはんコンテスト優秀賞発表！



なつやす きかんちゅう ほしゅう ちょうしよく  
夏休み期間中に募集した朝食レシピコンテストの審査が10月に行われ、1244作の応募の中から  
さくひん ゆうしゅうしょう えら  
21作品が優秀賞に選ばれました。そのうち4名が黒潮町からでした！今後、他の作品も含め、給食  
でもレシピに取り入れて紹介していきますので、お楽しみに！

大方中学校2年生 植田 めいさん



災害時にも!!  
簡単カツオ雑炊

大方中学校2年生 喜多 陽梨さん



Good morning!!  
防災缶詰&  
ぶしゅかんで  
猛暑に勝とう

佐賀小学校5年生 浜田 暖さん



丸ごとトマトの  
洋風おそうめん  
黒潮町グリーン  
レモンのせ

大方中学校1年生 武政 優花さん



高知×大分の  
いいとこ取り!!  
夏野菜の  
だんご汁



11月24日は  
「和食」の日



## 世界に誇れる和食文化



ねん わしよく にほんじん でんとてき しょく  
2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ  
ぶんか しょうがつ れい  
むけいぶんかいさん とうろく  
無形文化遺産に登録されました。その  
とくちょう みぎ ひょう しょうかい むけいぶんか  
特徴を右の表で紹介しします。無形文化  
め み かたち のこ  
とは、目に見える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  
つた じゅうよう  
来へと伝えていくことが重要です。



① 多様で新鮮な食材と素材の  
あじ かつよう  
味わいを活用



② バランスがよく、健康的な  
しょくせいかつ  
食生活



③ 自然の美しさの表現



④ 年中行事との関り

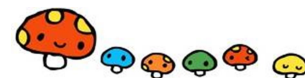


## ～おすすめのレシピ紹介～

### 森のスパゲッティ

【材料】(4人分)

スパゲッティ 200g  
ハーフベーコン 30g (1P)  
にんにく 1かけ  
ささがきごぼう (水煮) 40g  
ぶなしめじ 1/2房  
えのきたけ 1/2房  
エリンギ 1本  
玉ねぎ 50g (1/4玉)  
パセリ 2房 (乾燥の場合は少々)  
オリーブ油 12g (大さじ1)  
濃口しょうゆ 36g (大さじ2)  
酒 30g (大さじ2)  
塩 3g (小さじ1/2)  
黒コショウ 少々



### さつまいもの黒糖揚げ

【材料】(4人分)

さつまいも Mサイズ 200g程度  
揚げ油 適量  
黒糖 24g (大さじ3)  
上白糖 9g (大さじ1)  
水 15g (大さじ1)



【作り方】

- ① にんにくは粗みじんにし、しめじは子房にする。えのきは石づきを取り、3cmほどに切る。エリンギは、短冊切りにする。玉ねぎは薄切りに、パセリはみじん切りにする。ささがきごぼうは水気を切る。
- ② スパゲッティをゆがく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくとパセリを炒め、香りが出てきたらベーコンを入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、ごぼう、玉ねぎ、きのこ類を入れ炒める。きのこがしんなりしてかさが減ってきたら、酒、塩、しょうゆ、黒コショウを入れ味をつける。
- ⑤ ゆであがったスパゲッティを入れ、混ぜ合わせる。  
(最後に乾燥パセリをふる)  
※乾燥パセリの場合は最後に入れてください。



【作り方】

- ① さつまいもは、皮付きのまま(芽や汚いところは除ける)スティック状に切る。
- ② 油を170℃くらいに熱し、4分くらいかけてこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ③ フライパンに黒糖、上白糖、水を入れ、少しとろみがつくまで煮詰める。
- ④ 揚げたさつまいもをタレにからめる。



## お問い合わせ先

くろしおちょうりつおおがたがっこうきゅうしょく  
■黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当：中川 畦地  
くろしおちょうりつ さ が がっこうきゅうしょく  
■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本 乾

## ひとこと返信

きゅうしょく かん ぎもん しつもん かんそう きがる よ  
給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。  
がっこう ねん なまえ  
学校 年 名前

