



日 曜	献 立	1人1日 kcal	たん白質 g	脂質 g
1 金	牛乳 ごはん フェジョアード 大根サラダ 世界の料理(ブラジル)	707	24.4	17.1
5 火	牛乳 きのことごはん 高野豆腐のフライ ひじきのさっぱりあえ すまし汁 旬の食材(きのこ)	780	27.8	27.7
6 水	牛乳 コッパパン 照り焼きチキン ポテトのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	777	34.8	31.8
7 木	牛乳 ごはん おでん ほうれん草のおひたし りんごゼリー	767	28.7	20.8
8 金	牛乳 ごはん 五目うどん 酢みそあえ ぎすけ煮 11月8日:いい歯の日	718	26.3	17.2
11 月	牛乳 麦ごはん 感謝weekリクエスト:フォー 高野豆腐の甘酢炒め フォー・ガー	852	26.5	24.5
12 火	牛乳 麦ごはん キムチチゲ 大学芋	864	18.8	30.4
13 水	牛乳 ミルクパン チキンのトマト煮 ビーンズサラダ ヨーグルト	823	34.2	30.3
14 木	牛乳 ごはん まぐろの揚げ煮 ひじきの五目炒め 根菜のみそ汁	759	32.7	19.4
15 金	牛乳 麦ごはん キーマカレー フルーツ盛り合わせ 感謝weekリクエスト:フルーツ盛り合わせ	927	27.5	28.3
18 月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜の甘酢あえ みかん	745	20.4	13.1
19 火	牛乳 ごはん きびなごフライ 切り干しサラダ 鳴門煮 【食育の日】:鳴門	773	26.4	21.7
20 水	牛乳 ぶどうパン トマトクリームスパゲティ 茎わかめのサラダ	815	29.3	27.9
21 木	牛乳 麦ごはん 五目マーボー チンゲン菜のおひたし 旬の食材(大根)	714	25.7	21.9
22 金	牛乳 五穀めし ハンバーグきのこソース アーモンドあえ 魚そうめん汁	841	34.0	27.2
25 月	牛乳 ごはん さばの塩焼き ごまあえ 豚汁	703	35.0	17.7
26 火	牛乳 麦ごはん 鶏肉のサルサソースかけ キャベツ ひよこ豆のスープ 世界の料理(メキシコ)	734	28.7	20.1
27 水	牛乳 黒糖パン 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー 肉団子スープ アセロラゼリー	700	35.3	23.5
28 木	牛乳 ごはん レバーのアーモンドがらめ シーズンサラダ キャベツと卵のスープ	832	31.4	26.1
29 金	牛乳 麦ごはん 芋煮 すまし汁 みかん 郷土料理(山形県)	719	25.8	13.9

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から 2.5g/食となるよう配慮しています。

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理
「日本の郷土料理」

毎月19日は
食育の日

徳島県



徳島県は、四国地方の東に位置し、瀬戸内海、太平洋の2つの海に囲まれています。吉野川、那賀川といった大きな河川もあり、水の資源が豊富です。また、山地が県内の8割を占めており、豊かな自然にも恵まれています。温暖な気候で作物が育ちやすく、産業では農業や林業、畜産が盛んです。



世界三大潮流のひとつ
鳴門の渦潮

世界三大潮流のひとつとされている鳴門海峡は、徳島県鳴門市と兵庫県南あわじ市との間にあります。幅は約1.3km、深さは最深部で約90mにも及びます。播磨灘と紀伊水道との海水の干満によってこの海峡に落差が生じ、すさまじい潮流となって豪快な渦潮が発生します。渦の大きさは、春と秋に最も大きくなり、世界最大級の大きさになるといわれています。

～ 徳島県の特産品 ～

全国的にも生産量が多いものや有名な特産品が数多くあります。



すだち



竹ちくわ



鳴門わかめ



郷土料理
鳴門煮(なるとに)



鳴門煮は、鳴門海峡の渦潮に見立てた煮物の名称で、鳴門のうず巻き状に仕上げた切り口を見せるように盛り付けます。煮物のほかにも鳴門造りや鳴門焼き、鳴門蒸しなどがあります。魚肉製品の「なると」という名前も「鳴門の渦潮」が由来になっています。また、鳴門地方が「わかめ」の特産地ということもあり、わかめを使った料理にもこの名が使われることがあります。

11月の献立より

鳴門煮

材料(4人分)

- ・豚肉こま切れ 80g
- ・いか 40g
- ・ちくわ 40g
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/3本
- ・こんにゃく 80g
- ・ゆでたけのこ 16g
- ・茎わかめ 32g
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ1強
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だし汁 100ml

作り方

- ①いかは短冊切り、ちくわは輪切り、じゃがいもとたけのこは1.5cm角切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは下ゆでして角切り、茎わかめは細切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、豚肉に酒をかけて炒める。
- ③②に、にんじん、こんにゃく、たけのこを入れて炒め、だし汁を加える。
- ④③に、じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、いか、ちくわ、茎わかめを加え、調味料を入れて煮る。

給食の鳴門煮は、ちくわをうず潮に見立ててつくっています。

