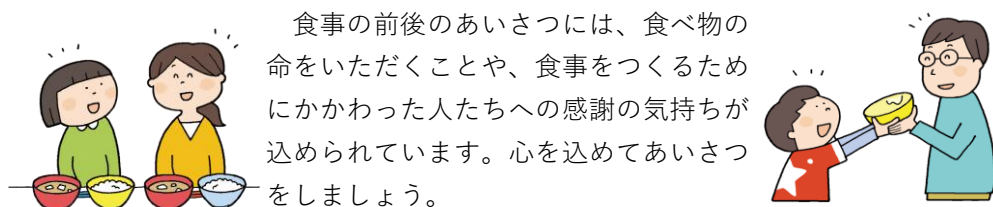


11月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年11月号

11月23日は勤労感謝の日です。食事ができるのは「食」が多くの人々の活動によって支えられているからです。食事の際は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物
の命をいただくことや、食事をつくるため
にかかわった人々への感謝の気持ちが
込められています。心を込めてあいさつ
をしましょう。

地産地消を推進

地場産物を食べよう！



地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して買うことができます。また、遠くから輸送しないので新鮮な状態で手に入り、配送による排気ガスを減らせるなど、環境への負担も減らせます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

奈良県産食材（11月使用分）

米 米粉 パン 青ねぎ 小松菜 ロメインレタス 大和まな ぶなしめじ
まいたけ こんにゃく 片平あかね(漬物) かしば香るみそ 金ごま
お米のカップケーキ 小松菜入り餃子 奈良県産いちご&ブルーベリーゼリー
柿ピューレ 豚肉(ロース) 酒かす
※一部：大根 白菜 さといも 豆腐 豚肉 キャベツ



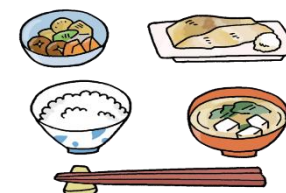
学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくれます。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が作ったものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は11月21日「フィリピンの料理」



フィリピンは、東南アジアにある7,641の島々からなる島国で、首都はマニラです。フィリピン料理は、スペイン、日本、中国、マレーシア、インドネシアなど多様な文化の影響を受けた、肉、魚、野菜をふんだんに使う料理が特徴的です。11月の食育の日には、フィリピンの家庭料理である「シナガック(ガーリックライス)」や、酸味と旨味が特徴の煮込み料理「アドボ」、マカロニが入ったクリームスープの「ソパス」、フィリピンの代表的なフルーツ「マンゴー」を使ったゼリーが登場します。「アドボ」は、畿央大学栄養学科の学生さんに考案してもらいました。お楽しみに！

通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。