

11月 給食だより



令和7年11月号
小城市学校給食センター

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、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、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。食べることはたくさんの人の勤労に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しょう。



ふるさと食の日メニュー

・小型ミルクパン ・牛乳

・県産うどんのマジエンバ

・羊羹入りフルーツミックス

提供予定日

・A 献立(小城町)11月11日(火)

・B 献立(三日月町・牛津町)11月12日(水)



「ふるさと食の日」は、地域でとれた食材を使って、給食を提供する日です。この日の給食を通して、地元への感謝の心を養い、伝統的な食文化にふれて、健やかな体を育んでほしいと思います♪

小城ようかん入りのフルーツミックスは、小城ようかんならではの、外側のシャリシャリ感が残っていて美味しいよ。また、マジエンバは小城のご当地グルメで、給食では大人気のメニューです。お楽しみに！



給食人気メニューのレシピ紹介



先日、ある生徒から「から揚げが美味しかったからレシピを教えてください」という声をいただきました。給食センター職員一同、「美味しい」という言葉にいつも力をいただいている。今回は給食の人気メニューのから揚げのレシピ紹介です。ぜひ家庭の食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

給食のから揚げ

〈材料〉(約5個分)

- ・鶏もも肉 250g
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・から揚げまぶし粉 15g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏もも肉を切る(一切れ約50g)
- ②鶏もも肉に料理酒、塩、こしょう、おろし生姜、おろしにんにくで下味をつける。
- ③から揚げまぶし粉をつけて、揚げる。(小麦粉や片栗粉でもできます)



〈献立例〉

ごはん、牛乳、鶏のから揚げ、
りっちゃんの元気サラダ、
ABCスープ

まえ
ごちそうさまの前に…



ごはん茶碗1杯分のお米を育てるには、お風呂3杯分の水が使われているそうです。目の前の食べ物ができるまでに多くの資源が使われていること、農家さんが長い時間と手間をかけて育てていることを想像して、最後の一粒までおいしく味わえるといいですね。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

11月24日は「いい(11)日本食(24)」という語呂合わせから、和食の日となっています。和食は、海外人気が高くなっている一方で、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。今月は、和食について考え直してみましょう。

「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」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特的な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



小城市的給食費は長期化する食材費の高騰を受け、令和7年4月に給食費の改定(値上)を実施しました。改定後(現在)の給食費月額は、小学生4,900円、中学生5,700円、幼稚園4,400円となっています。

しかし、現在提供しているお米の価格について、令和7年度産のお米の価格が約1.5倍値上がりすることが決定し、ほかにも牛乳をはじめ、肉、魚など多くの食材費が高騰し続けている状況です。

これまでどおりの栄養バランスと量を保った給食を子どもたちへ提供するため、また学校給食の安定的な運営のため、令和8年度以降の給食費の値上げが必要な状況となっています。

