保護者のみなさまへ

いただきま～す



令和８年 11 月号

・ふるさと誕生日　・和食の日

田辺市立城山台
学校給食センター



11月22日は和歌山県ふるさと誕生日



11 月 22 日は、和歌山県の誕生日です。明治４年(１８７１年)11 月 22 日、和歌山・田辺・新宮の紀州３県の統合により、現在の和歌山県が誕生しました。県民が郷土について理解と関心を深め、ふるさとを愛する心を育み、自信と誇りを持って、より豊かな郷土を築きあげるために、この日が定められました。

和歌山県の日本一

和歌山県には、全国に誇れるものがたくさんあります！この機会に、ふるさと和歌山を見つめ直してみませんか？

うめの収穫量





4万 3000 t

令和7年度産作物統計(農林水産省)

みかん収穫量





14 万 5200 t

令和7年度産作物統計(農林水産省)

かきの収穫量





4 万 200 t

令和7年度産作物統計(農林水産省)



和歌山県の味こんだて（19 日）

幼・保・小献立

ごはん
白身魚のたつた揚げ
ゆず風味あえ
根菜みそ汁
牛乳



中学校献立

ごはん
とりの梅酢揚げ
ゆず風味あえ
こんにゃくのおかか煮
牛乳



ふるさと誕生日こんだて（20 日）

幼・保・小献立

高菜ごはん
照り焼きチキン
紀州汁
牛乳



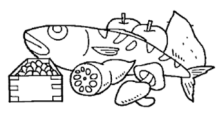
中学校献立

高菜ごはん
和風おろしハンバーグ
紀州汁
牛乳



給食では、和歌山県のおいしい食材を集めた「和歌山県の味献立（19 日)」、「ふるさと誕生日献立（20 日)」を予定しています。

11月24日 和食の日



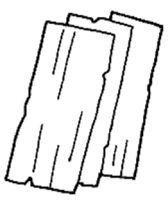
和食の基本「だし」

11 月 24 日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」！

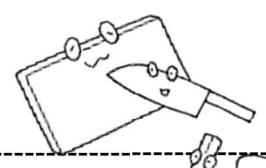
日本には、豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、和食の基本といわれる「一汁三菜」（ごはん、汁物、３つのおかず）という栄養バランスのよい食事で、自然の美しさや季節を表現します。和食は、おせちや節分、お月見など、年中行事とも深くかかわっています。この機会に、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみませんか。

和食の味の基本は「だし」。この日は、全国の給食で「だし」を使った献立が予定されています。城山台学校給食センターでも、かつおぶしと昆布でだしをとった「すまし汁」を予定しています。味わって食べてみて下さいね！😋

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食で、だしを味わいましょう。

こんぶ	にぼし	かつおぶし	干ししいたけ
			

☆給食おすすめレシピ☆



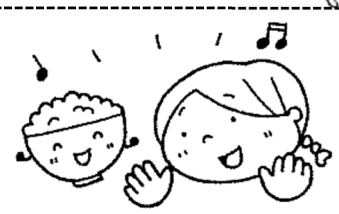
鶏とこんぶのごはん

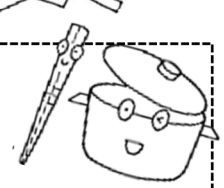
材料：４人分

	米	300ｇ（２カップ）
	鶏肉	60ｇ
	にんじん	20ｇ
	塩昆布	10ｇ
調味料	薄口醤油	大さじ 1/2
調味料	酒	小さじ１
調味料	上白糖	小さじ２
調味料	みりん	小さじ 1/2

作り方

① 米を炊く。
② 材料を切る。
　鶏肉：細切れ（約１ｃｍ角）
　にんじん：短冊切り（約 5mm 幅）
③ フライパンに油（分量外）をひき、鶏肉を炒めて、火が通ったらにんじんを加えて加熱する。最後に調味料と塩昆布を入れてサッと炒める。
④ ①のごはんと③の具を混ぜて完成！









イラスト転載　家庭とつながる新食育ブック　他　少年写真新聞社刊　他