

給食だより11月号

令和7年11月1日
株式会社食養の杜とやま

秋も深まる11月、街角の木々も色づく美しい季節です。朝晩だけでなく日中も寒くなり、冬もすぐそこまで来ています。体調管理に気を付け、季節の食べ物を身体に取り込み、免疫力を高め元気に過ごしましょう。
紅葉や旬の食材など、この季節を感じられるものをぜひ、お子様と共有してください。



今月の目標は「素材の味を知りましょう！」です。

小さいころから濃い味付けに慣れてしまうと素材そのものの味が分かりにくくなります。
味覚の発達を促す薄味の料理を心がけましょう。

旨味を生かす！

煮干し、昆布、かつお節などを使って、日本が誇る食文化「出汁(だし)」をうまく利用し、食材そのものの味を楽しむ薄味のお料理を楽しみましょう。



調味料を計量しましょう！

家庭料理は目分量で味付けしがちですが、目分量は調味料を多く入れがちです。
調味料を計量することは、素材の味を生かす薄味の調理につながります。



塩分以外の調味を工夫する！

レモン汁や酢、生姜、シソ、ミョウガ、セロリなどの香味野菜、こしょう、山椒、ごまなどの香辛料、タイム、ミント、バジルなどのハーブをうまく利用するのも塩分に頼らない調理方法です。



新鮮な食材、旬の食材を利用する！

新鮮な食材、そして旬の食材は素材の味が生きていて、濃い味付けを避けることができます。



献立紹介 広島県の郷土料理 もぶりめし

材料(4人分)

米…3カップ
塩…小さじ1弱
にんじん…60g
ごぼう…60g
干し椎茸…3枚
油揚げ…1枚
黒豆(煮豆)…100g
さやいんげん…20g
調味料
砂糖…大さじ1.5
醤油…大さじ2
酒…大さじ1

- 1 米は洗って水に浸し、塩を加えて炊く。さやいんげんはゆでて干切りにしておく。
- 2 にんじんは5cmの干切り、ごぼうはさがきにして水に浸しておく。干しいたけは水で戻して干切り、油揚げは熱湯をかけて干切りにする。
- 3 ごぼう、干しいたけ、油揚げを、しいたけの戻し汁、だし汁と調味料で煮る。ある程度煮えたら、にんじんを加えてさらに煮る。
- 4 炊き上がったご飯のあら熱をとり、汁をしぼった具を混ぜ合わせる。
- 5 黒豆を加え、さやいんげんを散らす。



今月の「日本の味めぐり」メニューは、広島県の郷土料理「もぶりめし」。
広島の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」が名前の由来と言われています。炊いたご飯に人参やゴボウ、干しシイタケや黒豆などたくさんの具材を甘辛く煮たものを混ぜ込みます。お祝いのときにまんまるのおむすびにして振舞われることもあります。
家庭ではあまり作られることはなくなってきたようですが、幼稚園や小学校の給食の献立にも登場します。

レシピ及び写真出典: 農林水産省webサイト: [もぶり](#)
[広島県 | うちの郷土料理: 農林水産省](#)

今月の目標

素材の味を知りましょう！

七五三



毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」です。今月は20日に広島県の郷土料理「もぶり飯」を取り入れました！

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	ビスコ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぱりんこ/ジュース
4	火	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・なすの味噌和え・お浸し	アンパンマンソフトせんべい/お茶
5	水	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・さつま芋甘露煮・ゆでブロッコリー	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
6	木	ソフトサラダ/牛乳	★ ゆかりご飯・鶏のケチャップ焼き・フライドポテト・マリネ	ぼたぼた焼き/牛乳
7	金	ぱりんこ/牛乳	★ カレーライス・福神漬・菜果サラダ・一口ゼリー	きなこ餅せんべい/牛乳
8	土	ベジたべる/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	白い風船/ジュース
10	月	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・かぼちゃ煮・中華和え	ぼたぼた焼き/牛乳
11	火	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・ごぼうの甘辛煮・お浸し	星食べよ/お茶
12	水	ミレービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・切干大根煮・ごま和え	ソフトサラダ/牛乳
13	木	白い風船/牛乳	★ わかめご飯・鶏の唐揚げ・こふき芋・コーン和え	リッツクラッカー/牛乳
14	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・お浸し・きのこの味噌汁・果物	ハッピーターン/牛乳
15	土	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	サッポロポテトベジタブル/ジュース
17	月	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・高野豆腐含め煮・三色和え	マリービスケット/牛乳
18	火	とんがりコーン/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼き・五目煮豆・コールスローサラダ	雪の宿黒糖ミルク/お茶
19	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・里芋のうま煮・塩昆布和え	ビスコ/牛乳
20	木	ベジたべる/牛乳	★ もぶりめし・オムレツ・厚揚げ煮・りんごサラダ	ぼたぼた焼き/豆乳
21	金	クリームコロン/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・梅肉和え・大根の味噌汁・果物	ソフトサラダ/牛乳
22	土	ぱりんこ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ハーベストセサミ/ジュース
25	火	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・ひじき煮・お浸し	ミレービスケット/お茶
26	水	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・大根のうま煮・ゆでブロッコリー	ハッピーターン/牛乳
27	木	白い風船/牛乳	★ 青菜ご飯・鶏の海苔焼き・大学芋・サラダ	ぼたぼた焼き/野菜ジュース
28	金	前田のクラッカー/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの塩こうじ焼き・あっさり漬け・里芋の味噌汁・果物	ソフトサラダ/牛乳
29	土	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 食パン・マーマレードジャム・チーズかまぼこ・牛乳	とんがりコーン/ジュース

★が主食です。