2026年

11月 スクールランチ

～はぐくむ・つなぐ 近江八幡市学校給食～

近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748－37－5110

今月の食育目標

日本型食生活のよさを見直そう

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など、多様なおかずを組み合わせた、栄養バランスのよい食生活のことです。

ー副菜・汁物ー

野菜、きのこ、海そう、いも類などを使ったおかず。外食の時や、お惣菜を買う時も野菜のおかずを1品添えるようにしましょう。

ー主菜ー

肉、魚、卵、大豆などを使ったメインのおかず。油や塩分のとりすぎには注意しましょう。

ー主食ー

ごはんは、いろいろな料理に合わせやすく、消化もゆっくり進むので、満腹感が長持ちします。



ー牛乳・乳製品ー

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかでとり入れましょう。

ー果物ー

旬の果物で季節感をプラスしましょう。



休みの日に、副菜の作り置きをしておくと便利です。忙しい時は、市販のお惣菜なども必要に応じて活用しましょう。

11月24日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。
無形文化は、目に見える形では残らないため、日々の食生活を通じて、未来に伝えていくことが大切です。

和食の基本「だし」をとってみよう！



こんぶ



水から入れてしばらく置き、火にかけて、沸騰直前に取り出す。

かつおぶし



沸騰した湯に入れ、再び沸騰したら、火を消す。かつおぶしが沈んだら、こして使う。

にぼし



なべに水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れておく。火にかけて、沸騰したら4～5分加熱する。

★今日から減塩！ ちょっとずつ★



～1日の塩分摂取量の目標値～

成人男性7.5g未満　成人女性6.5g未満　小学生6g未満　中学生6.5g未満

要注意！意外に多い、魚や肉の加工品の塩分量

ちくわ 1本30g
塩分0.6g



ロースハム
厚さ2mm　1枚（15g）
塩分0.4g



かまぼこ
厚さ1.5cm　2切れ（25g）
塩分0.6g



ウィンナーソーセージ
1本（25g）
塩分0.5g



※参考資料「減塩のコツ早わかり」（女子栄養大学出版部）

給食レシピ

～ 11月9日(火)のこんだてより ～

マーボー大根



大人気のマーボー豆腐の味付けで作るマーボー大根！
ごはんが進む一品です。

詳しくは、「近江八幡　給食　レシピ」で検索してください。

近江八幡　給食　レシピ