

## 「たちょの日」に市内小中学校でたちうお給食

有田市は、「たちょの日」である11月11日に、地元で水揚げされた「たちうお」を使った給食を市内小中学校で提供します。

- ・有田市は平成29年4月1日付で市の魚を「たちうお」と定め、毎年11月11日を「たちょの日」に制定しています。
- ・これに伴い、地元で水揚げされた「たちうお」の地産地消の推進と、豊かな魚食文化の継承を目的に実施します。
- ・当日は、市内小中学校（全8校、児童生徒数 1,494人）の給食で「たちうお」を使った料理が提供されます。

■内容：令和8年11月11日（水）  
市内小中学校で給食の一部に「たちうおフライ」を提供

※市内全小中学校で提供されますが、有和中学校のみ取材可能です。  
（給食時間 12時10分～準備開始）

### ----- この件に関するお問合わせ先 -----

〒649-0305 和歌山県有田市港町839  
有田市学校給食センター  
担当：山下 由美  
TEL:0737-82-4718  
e-mail: kyushoku@city.arida.lg.jp



※写真は過去の内容です

# 給食だより



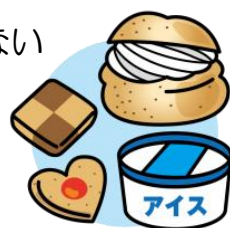
令和8年11月号

有田市学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。  
日が暮れるのが早くなり、寒さも増してきました。こまめな手洗いやうがい、バランスのよい食事で体調管理をしてかぜなどの感染予防をしましょう。

## おやつ<sup>じょう す た かた</sup>の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事で足りない栄養を補う大切な役割もあります。  
朝・昼・夕の食事に影響しないように、「時間や量を決めて食べ過ぎないこと」がポイントです。



## おやつ<sup>かた</sup>のとり方<sup>じょう</sup>3か条



### さらに、かしこく食べるには?



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

栄養機能食品の活用もOK

### スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



# 11月11日は たっちょの日

地元では「たっちょ」の呼び名で親しまれている太刀魚。立って泳ぐ姿が「1」に見えることから、有田市では平成29年4月1日に11月11日を「たっちょの日」に制定しました。

太刀魚の名前の由来は、太刀（長い刀）のように光り輝く姿と、立ち泳ぎをする生態からということです。太刀魚のすり身を油で揚げた「ほねく」も、有田市の特産品として有名です。

鋭い歯を持つ太刀魚ですが、味は上品で淡泊な白身の魚です。

塩焼きや煮つけなど、どんな料理でもおいしくいただけます。

給食では、「太刀魚のフライ」をお届けします。

手作りの太刀魚フライは人気メニューで、「おいしい！」

「もっと大きい太刀魚フライが食べたい」と大好評です。

郷土の味を楽しみにしていただくださいね。



太刀魚は、  
みのしまぎよう  
箕島漁港で  
みずあ  
水揚げされたよ



フライの衣付けは大変  
ですが、がんばります！

## おいしい「有田市認定みかん」



見渡す限りの山々が色づき始めました。みかんの季節です。

市内のあちらこちらでみかんの収穫が始まっています。

有田市でとれるみかんは、甘さと酸味のバランスがよく味が濃いのがおいしさの特徴です。

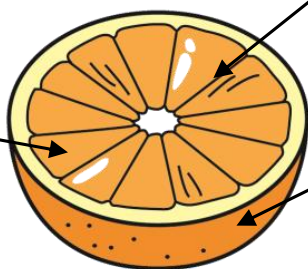
ビタミンCが豊富に含まれていて、一日に2〜3個食べると必要なビタミンCが摂取できます。

20日に、有田市が独自に設けた厳しい検査に合格した甘くておいしい有田市認定みかんが給食に登場です。お楽しみに！

### 【みかんの栄養】

果肉

- かぜの予防
- お肌によい
- 疲れをとってくれる



ふくろ・すじ

- 食物繊維が多い
- ビタミンCのはたらきを助ける

かわ皮

- 乾燥させたものを「陳皮」といい、せきどめなどの効果がある

## 11月22日は ふるさと誕生日

明治4年（1871年）、和歌山・田辺・新宮の3つの県がひとつになって、和歌山県が誕生しました。和歌山県では11月22日を「ふるさと誕生日」と定めていて、今年で155歳になります。今月の給食は、ふるさとのことをもっと知ってもらえるように、和歌山県にゆかりのある食材（高野豆腐・鯨肉・紀州みかん鶏）や、有田市産の食材（お米・太刀魚・みかん・ほねく等）をたくさん使った献立です。





# 令和8年11月分 給食献立表



有田市学校給食センター

| 日  | 曜日 | 主食<br>(黄色)                                                                        | 牛乳<br>(赤色)      | 献立名                                                                                  | あかのたべもの                                                                                                              | みどりのたべもの                                             | きいろのたべもの                                                                                    |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                                                   |                 |                                                                                      | からだをつくるもの                                                                                                            | からだのちょうしをととのえるもの                                     | ねつやちからのもとになるもの                                                                              |
| 2  | 月  | ごはん                                                                               | ○               | おやこに<br>ゆかりあえ                                                                        | とりにく たまご かまぼこ                                                                                                        | たまねぎ にんじん ねぎ                                         |                                                                                             |
| 3  | 火  |  |                 | 文 化 の 日                                                                              |                                                                                                                      | はくさい もやし ゆかり (あかじそ)                                  |          |
| 4  | 水  | ごはん                                                                               | ○               | さけのしおやき<br>しゅんぎくのゆずふうみあえ<br>こうやどうふのふくめに                                              | さけ<br>かつおぶし<br>こうやどうふ ちくわ                                                                                            | はくさい しゅんぎく にんじん ゆず<br>にんじん いんげんまめ ほししいだけ             |                                                                                             |
| 5  | 木  | パン                                                                                | ○               | ポークシチュー<br>キャベツとたまごのサラダ                                                              | ぶたにく<br>たまご ツナ                                                                                                       | たまねぎ にんじん チゲツイ<br>キャベツ きゅうり レモン                      | じゃがいも じゃーれ あぶら<br>マヨネーズ                                                                     |
| 6  | 金  | ごはん                                                                               | ジョア<br>(ブルーベリー) | ささみフライ<br>ちゅうかサラダ<br>とうふのみそしる                                                        | とりささみ<br>たまご<br>とうふ あぶらあげ わかめ みそ                                                                                     | きゅうり もやし にんじん<br>にんじん                                | こむぎこ パンこ あぶら<br>はるさめ ごま ごまあぶら                                                               |
| 9  | 月  | ごはん<br>(少なめ)                                                                      | ○               | あおなごはん (少なめ)<br>にこみうどん<br>ちくさあえ                                                      | ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ<br>たまご                                                                                              | あおな<br>ねぎ<br>はくさい ほうれんそう にんじん いとこんにゃく                | ごはん<br>うどん<br>ごま                                                                            |
| 10 | 火  | パン                                                                                | ○               | いかのレモンソースかけ<br>さつまいもサラダ<br>わかめスープ                                                    | いか<br>ハム<br>わかめ                                                                                                      | レモン<br>きゅうり にんじん<br>チンゲンサイ にんじん ねぎ                   | かたくりこ あぶら<br>さつまいも マヨネーズ<br>ごまあぶら                                                           |
| 11 | 水  | ごはん                                                                               | ○               | ☆11月11日は「たっちょの日」です<br>有田市は、日本有数の漁獲量を誇ります。給食では、舞島漁港で水揚げされた「太刀魚」をみんなが大好きなフライにしてお届けします。 | 太刀魚は「たっちょ」とも呼ばれ、家庭でも煮つけや塩焼きにしておいしい魚です。                                                                               |                                                      |          |
| 12 | 木  | ミニ<br>パン                                                                          | ○               | たちうおフライ<br>ごまあえ<br>キムチじる                                                             | たちうお<br>ぶたにく とうふ みそ                                                                                                  | はくさい ほうれんそう にんじん<br>はくさい もやし にんじん                    | こむぎこ はんこ あぶら<br>ごま<br>トック ※トック: 韓国の餅です                                                      |
| 13 | 金  | ごはん                                                                               | ジョア<br>(ブルーベリー) | イタリアンスパゲッティ<br>れんこんサラダ                                                               | ベーコン<br>かにかまぼこ                                                                                                       | たまねぎ にんじん ピーマン<br>ほうれんそう キャベツ れんこん にんじん              | スパゲッティ オリーブオイル<br>ごまドレッシング                                                                  |
| 16 | 月  | ごはん                                                                               | ○               | ちゅうかどんぶり<br>あげぎょうざ (小学2ケ、中学3ケ)<br>とりにくのうめずあげ<br>おかかあえ<br>ひじきに                        | ぶたにく いか<br>ぎょうざ<br>かつおぶし<br>だいず とりにく ほねく ひじき                                                                         | はくさい たまねぎ もやし<br>にんじん たけのこ チゲツイ<br>にんじん いんげんまめ こんにゃく | かたくりこ ごまあぶら あぶら<br>あぶら<br>かたくりこ あぶら<br>あぶら                                                  |
| 17 | 火  | パン                                                                                | ○               | セルフサンド(ハバーグ、キャベツ、マヨネーズ)<br>やさいスープ                                                    | ハンバーグ<br>ぶたにく                                                                                                        | キャベツ<br>はくさい たまねぎ にんじん チゲツイ                          | マヨネーズ                                                                                       |
| 18 | 水  | ごはん                                                                               | ○               | くじらのたつたあげ<br>やさいとほねくのごまあえ<br>だいこんのみそしる                                               | くじらにく <br>ほねく<br>とうふ あぶらあげ わかめ みそ | しょうが<br>はくさい ほうれんそう にんじん<br>だいこん にんじん だいこんのは         | かたくりこ あぶら<br>ごま                                                                             |
| 19 | 木  | パン                                                                                | ○               | ミンチカツ<br>ドレッシングあえ<br>クリームパンネ                                                         | ミンチカツ<br>ベーコン きゅうにゅう                                                                                                 | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しめじ にんじん<br>チンゲンサイ とうもろこし          | あぶら<br>あおじそドレッシング<br>パンネスパゲッティ あぶら<br>クリームシチュールウ                                            |
| 20 | 金  | ごはん                                                                               | ○               | 有田市認定みかん 有田市が独自に設けた厳しい審査に合格した甘くておいしいみかんです                                            | とうふ ぶたひきにく<br>あかみそ                                                                                                   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>もやし にんじん こまつな      | かたくりこ あぶら<br>ごま ごまあぶら                                                                       |
| 23 | 月  |                                                                                   |                 | 勤 労 感 謝 の 日                                                                          |                                                                                                                      |                                                      |        |
| 24 | 火  | パン                                                                                | ジョア<br>(ブルーベリー) | はんぺんチーズフライ<br>ソースやきスバ<br>ごぼうスープ                                                      | はんぺんチーズフライ<br>ぶたにく<br>ぶたにく                                                                                           | キャベツ たまねぎ ピーマン<br>たまねぎ ごぼう にんじん                      | あぶら<br>スパゲッティ あぶら                                                                           |
| 25 | 水  | ごはん                                                                               | ○               | おでん<br>ゆずふうみのおひたし                                                                    | とりにく あつあげ ごぼうてん ちくわ<br>かつおぶし                                                                                         | だいこん にんじん こんにゃく<br>はくさい ほうれんそう にんじん ゆず               | さといも                                                                                        |
| 26 | 木  | パン                                                                                | ○               | チキンナゲット (小学2ケ、中学3ケ)<br>イタリアンサラダ<br>ミネストローネ                                           | チキンナゲット<br>ハム<br>ベーコン                                                                                                | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし<br>たまねぎ にんじん トマト               | あぶら<br>イタリアンドレッシング<br>じゃがいも マカロニトマトルウ<br>しろいんげんまめ オリーブオイル                                   |
| 27 | 金  | ごはん                                                                               | ○               | たまねぎソースのハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ぶたじる                                                   | ハンバーグ<br>ぶたにく みそ                                                                                                     | たまねぎ レモン<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>だいこん ごぼう にんじん こんにゃく  | マヨネーズ  |
| 30 | 月  | ごはん                                                                               | ジョア<br>(ブルーベリー) | ふゆやさいのカレーライス<br>だいこんサラダ                                                              | ぶたにく<br>ハム                                                                                                           | たまねぎ にんじん れんこん<br>ブロッコリー チゲツイ<br>だいこん だいこんのは         | じゃがいも じゃーれ あぶら<br>マヨネーズ ごま                                                                  |

材料の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。だし汁に、かつおぶし・こんぶを使用しています。

11月22日は「ふるさと誕生日」です。ふるさと和歌山・有田市を愛し、関心をもってもらうことを願って、今月は、太刀魚やみかん・高野豆腐・鰯肉といったふるさとの味をお届けします  
お米・太刀魚・ほねく・みかん・ゆずは有田市産、鶏肉はみかんの皮を食べて育った紀州みかん鶏など、地産地消を大切に、地域の恵みを生かした食材選びにも心を配っています