今月の行事食

令和８年度　11月

～いい歯の日（11／6 献立）～



　11月8日はいい(11)歯(8)の語呂合わせから「いい歯の日」とされています。
80歳まで20本の健康な歯を残すことを推進する8020運動の一環として始まりました。
この日の給食には、噛み応えのある食材や歯の健康に役立つ栄養素を含んだ食材をたくさん使用します。

～とおかんや（11／18 献立）～



　今年の十日夜（とおかんや）は11月18日です。
農作物の収穫を祝い、田畑の神に感謝し、翌年の豊作を願う行事です。
十日夜には、稲刈り後のわらに、みょうがの茎を芯に入れて束ねた「わら鉄砲」を作り、沼田市では

♪とおかんや　とおかんや　とおねておきれば　おいべすこ♪

このような、まじない歌を歌いながら、地面を力いっぱいたたきます。これは、地面の神様を励ましたり、畑の作物を荒らすモグラやネズミを追い出す役目をしたと言われます。
その時の地面をたたく音を聞いて、畑の大根が背のびをして大きくなるのだと言われ、とおかんやは「大根の年とり」とも呼ばれます。
給食には、「大根の年取り」にちなみ、大根葉を使った「大根葉ごはん」と、大根を使った「みそ汁」を出します。



～えびす講（11／27 献立）～



　えびす講は、漁業や商売繁盛の神様であるえびす様がお出かけになる春と、お戻りになる秋の2回、恵比寿様をねぎらう行事です。秋のえびす講では、地元で採れた野菜や魚などを供えます。供え物には、大根や尾頭付きの魚が欠かせぬ物として伝えられており、給食では丸ごと食べられる尾頭付きの魚として「シシャモフライ」を取り入れました。

～ぐんま・すき焼きの日（11／30 献立）～



　長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県では様々な農産物が作られています。肉を含め、白菜やしらたき、ねぎ、きのこ、春菊などすき焼きの材料をすべて群馬県の特産品で揃えることができることから、11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて群馬県の農産物を応援しようという活動を行っています。
給食では３０日に、群馬県産の豚肉や野菜を使用した「すき焼き風煮」を出します。

今月の学校給食「沼田の日」


令和７年度　納品の様子

　11月13日の「沼田の日」は、利根実業高等学校の生徒が栽培した「ゆうだい21」という品種のお米と、大根を使用します！
　利根実業高等学校の生徒が育てたお米「ゆうだい21」は、「全国農業高校お米甲子園2022」で最高賞の「最高金賞」に選ばれました。
　また、献立には、沼田市産のりんごを使用した創作料理として、沼田市りんご組合女性部「りんご女学校」と利根実業高等学校の生徒が一緒に考えた「アップルミネストローネ」も取り入れました。

生活習慣病を予防しよう！「ま・ご・わ・や・さ・し・い」



　「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、豆・ごま（種実類）・わかめ（海そう類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・芋の頭文字をとった語呂合わせです。これらを毎日意識して食事に取り入れることで、不足しやすい栄養を補い、栄養バランスの良い食事をすることができ、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防に役立つとされています。
　今月は給食で「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材をたくさん取り入れています。
　どの食材が使われているか考えながら食べてください。