

山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。

守っていきこう！わたしたちの「和食」文化

和食は平成25年（2013年）12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

11月24日の「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

新鮮で豊かな食材の活用

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富にとれそれを生かす調理技術や道具が発達しています。



栄養バランスがよい



一汁三菜（ごはん・汁物・おかず3品）を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ、健康長寿に役立っています。

自然の美しさや四季

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しむことができます。



年中行事とのかかわり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接にかかわっていて、家庭や地域で受け継がれています。



和食の基本「だし」をとってみませんか

【材料 1人分】水 170mL、だし昆布 3g（水の重量の2%）、かつお節 3g（水の重量の2%）



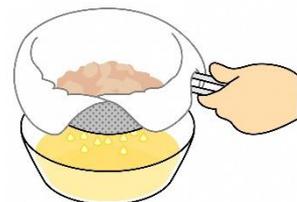
こんぶは、ぬれ布巾でふいてから、水に30分以上つける。



なべを中火にかけて沸騰直前にこんぶを取り出す。



沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止める。



かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーですすみます。

こんぶとかつお節の混合だしの場合

積極的にとりたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？これは、積極的にとりたい食品の頭文字を並べたものです。和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これらの食品には、不足しがちな食物せんい、ビタミン、ミネラルが多くふくまれています。



11月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熟や力になる		脂質	糖質	
1	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め コーンかき玉スープ 柿		ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが たまねぎ かき キャベツ	キムチ コーン かき	米 小麦 あぶら	かたくりこ ごま油 さとう	644 26 18	Kcal g g	
2	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁		ホキ みそ 大豆ペースト さつまあげ うすあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな パセリ	たまねぎ だいこん なめこ		米 マヨネーズ あぶら	じゃがいも ごま油 ごま	658 25 22	Kcal g g	
3	木	文化の日 													
4	金	すしごはん	牛乳	手巻きすし いも煮		たまご 牛肉 ツナ ウインナー あつあげ	牛乳	にんじん だいこん まいたけ ねぎ きゅうり			米 マヨネーズ ごま油	こんにゃく さといも さとう	729 28 28	Kcal g g	
7	月	白ごはん	牛乳	ポークシウマイ 割り干しだいこんの中華漬物 担々麺		シウマイ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	割り干し大根 きゅうり もやし にんにく ねぎ しょうが	コーン もやし ねぎ	米 ごま あぶら	さとう ラーメン ごま油	712 26 24	Kcal g g	
8	火	白ごはん	牛乳	しゃもこまフライ ゆかり和え おでん		うずらたまご さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん ゆかりこ	キャベツ きゅうり だいこん		米 あぶら	さとう てんぷら粉 ごま パン粉	704 29 24	Kcal g g	
9	水	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 海苔のナムル カムジャタン		とり肉 ぶた肉 もめんとうふ みそ	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな しいたけ	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	もやし はくさい キムチ ねぎ	米 ごま あぶら	じゃがいも ごま油 さとう はちみつ	670 31 19	Kcal g g	
10	木	さくら飯	牛乳	こぎつねごはん ちくわのお好み揚げ れんこんサラダ キャベツのみそ汁		うすあげ ちくわ 豚肉 ハム みそ	牛乳	にんじん	えだまめ べにしょうが れんこん きゅうり ねぎ コーン		米 小麦 あぶら	さとう マヨネーズ ごま	721 26 26	Kcal g g	
11	金	麦ごはん	牛乳	ミートボールのハヤシライス フルーツ杏仁		ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん パセリ トマト(缶)	たまねぎ マッシュルーム みかん(缶) パイン(缶)	もも(缶)	米 小麦 あぶら	小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも デミグラスソース あんぱんとうふ ハヤシルー	783 21 23	Kcal g g	
14	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁		さば どり肉 みそ かまぼこ うすあげ もめんとうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが もやし だいこん	ごぼう ほししいたけ ねぎ	米 ごま あぶら	さとう ごま油 こんにゃく	658 26 23	Kcal g g	
15	火	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 牛肉の卵とじ みかん		大豆 牛肉 たまご	牛乳	にんじん いんげん	だけのこ たまねぎ ほししいたけ みかん		米 あぶら	くるまふ ごま ごま油	707 28 19	Kcal g g	
16	水	白ごはん	牛乳	手作りキッシュ キャベツとハムのサラダ ミネストローネ		ベーコン ハム ぶた肉 たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト(缶)	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	きゅうり コーン セロリ	米 あぶら	じゃがいも オリーブ油 さとう デミグラスソース マカロニ	686 26 22	Kcal g g	
17	木	コッペパン	牛乳	ヘルプ子ドック ワンタンスープ やさしいゼリー		ウインナー 牛肉 ぶた肉 どり肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ キャベツ エのき にんにく	セロリ	米 あぶら	コッペパン 米粉 白いんげん豆 レソズ豆 ワンタン やさしいゼリー	651 27 29	Kcal g g	
18	金	鉄骨ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁		とり肉 あさり ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ごぼう ねぎ	米 あぶら	こめ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	637 30 18	Kcal g g	
21	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛和え 八宝菜		ぶた肉 えび あさり いか 春巻き うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ にんにく しょうが	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	米 あぶら	さとう ごま油 ごま	711 25 26	Kcal g g	
22	火	白ごはん	牛乳	ぶちの特製ハンバーグ 人参グラッセ きつねおばさんの大好きなクリームシチュー		ぶた肉 牛肉 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ ぶなしめじ エリンギ		米 あぶら	さとう ごま油 デミグラスソース じゃがいも	717 30 22	Kcal g g	
23	水	勤労感謝の日 													
24	木	さつまいも おこわ	牛乳	さけの白靴焼き ひじきとれんこんのいり煮 とうふと卵のみそ汁		さけ 大豆ペースト さつまあげ ぶかし たまご 大豆 きぬとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	れんこん たまねぎ えのき		米 あぶら	もち米 さつまいも さとう ごま油	659 31 17	Kcal g g	
25	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		ぶた肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが みかん(缶) たまねぎ パイン(缶)	もも(缶) りんご たまねぎ	米 小麦 あぶら	じゃがいも カレー粉 ごま油 バター	775 21 22	Kcal g g	
28	月	麦ごはん	牛乳	たれかつどん たくあん和え スキージ		ぶた肉 とり肉 みそ やきとうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん	ほししいたけ ごぼう ねぎ	米 あぶら	小麦 ごま油 さとう こんにゃく	732 28 23	Kcal g g	
29	火	白ごはん	牛乳	焼き鳥炒め すいとん汁		とり肉 絹豆腐 ぶた肉	牛乳	いんげん こまつな にんじん	しょうが ねぎ えのき はくさい		米 あぶら	こんにゃく ごま油 さとう 白玉粉 かたくりこ	667 26 19	Kcal g g	
30	水	食パン	牛乳	クロックムッシュ ツナサラダ ポトフ カップdeヤクルト		ハム ぶた肉 フランクフルト ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	だいこん	米 あぶら	食パン こめ さとう ひよこ豆 バター ヤクルトデザート じゃがいも	645 31 28	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

塩分相当量
月平均
2.4g