

給食献立表

令和元年 11月

石川県立盲学校

 <p>2013年12月、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。 それを受けて、11月24日を、日本の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「和食の日」と制定されました。</p>  <p>※牛乳は毎日つきます。 ※献立は変更する場合があります。</p>				
1 (金)				
野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ オレンジゼリー				
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
【振替休日】	雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 五目きんぴら ぶた汁	バターロール 鶏肉変わりあんからめ 盛合せサラダ 豆のスープ	麦ごはん 肉の梅香焼き 付) 里芋ごままぶし いか団子と大根の煮物 揚げとキャベツのみそ汁	ポパイカレー (ほうれん草入り) 付) ゆで卵 大豆もやしのサラダ みかん 季節の食材
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
ご飯 とんてき 三重県 付) ゆでキャベツ さんばい (煮なます) みそ汁 (じゃが芋とわかめ)	雑穀ごはん 魚の幽庵焼き 付) 里芋ごま和え 五目きんぴら すまし汁 (豆腐ときのか)	ミルク食パン (ジャム) チキンピカタ 付) ｶﾌﾙﾋﾟｰﾏﾝ ビーフソテー 青梗菜のスープ	ご飯 石川県 ぶり大根 キャベツ入メンチカツ 付) もやしの梅肉あえ 揚げと白菜の味噌汁	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとくるみのサラダ コーンスープ
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付) 白菜のゆかり和え ポテト味噌サラダ 小豆粥風スープ	ごぼう炊込みごはん ふくさ焼き 付) おかか和え ひじきの白和え かぶのすまし汁 季節の食材	胚芽ロール 魚のグラタン りんごのサラダ 季節の食材 豆のスープ	発芽玄米ごはん 堅豆腐ステーキ きのごソースかけ れんこんの金平 加賀野菜 かぼちゃのみそ汁	セルフおにぎり 鶏の照り焼き 五目豆 根菜汁 野菜ジュース
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ご飯 魚のゆず味噌焼き 付) さつまいも 白菜のごま和え かみなり汁	チキンライス いかメンチ 付) 織キャベツ 付) りんご 打ち豆入コーンスープ	中学生給食コンクール応募献立 挽肉入りチーズホットドッグ 五郎島金時と豚肉の金平風 加賀野菜 具沢山カレー風味ミネストローネ フルーツヨーグルト	ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 江戸っ子煮 にゅうめん	チャーシュー麺 甘エビのかき揚げ 野菜あんかけ ごまプリン

ごはん和汁物で季節を味わおう

春

- たけのこごはん
- グリーンピースごはん
- 若竹汁
- はまぐりのうしお汁

秋

- 栗ごはん
- さつまいもごはん
- きのこ汁

夏

- えだまめごはん
- あゆごはん
- なすのみそ汁
- みょうがのみそ汁

冬

- さといもごはん
- 菜めし
- だいこんのみそ汁

どんな料理があるか調べてみよう

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事