

# 給食献立表

令和3年 11月

石川県立盲学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ご飯 すき焼き風煮 野菜の甘酢和え 赤だし味噌汁 愛知県	さつまいもご飯 魚の山椒焼き(さば) 付)きのこの煮浸し とり野菜汁 石川県 ヨーグルト	豆乳坦々麺 鉄人サラダ フルーツ豆乳杏仁	ご飯 いかメンチ 付) キャベツの黒ゴマまぶし かぶのゆず和え ぶり大根	パン チキンピカタ 付)小松菜のチーズサラダ ミニカレーラーメン
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
【振替休業日】	里芋ごはん鶏そぼろあんかけ ほうれん草のごま和え かぶのすまし汁 デザート	かやくうどん 野菜入り肉団子 付) ゆで野菜 ごまプリン	ご飯 鶏のごまから揚げ 付) 白菜のゆかり和え みそ入りポテトサラダ 小豆粥風スープ	ミルクロールde ピザトースト りんごのサラダ コーンスープ 野菜生活ゼリー
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
ご飯 魚の幽庵焼き(ふくらぎ) 付) 里芋青のり和え ヤーコンのきんぴら すまし汁	ソースカツ丼 福井県 根菜の煮物ごま味噌がらめ 打ち豆汁	ハンバーグカレー 大豆もやしのサラダ 手作りぶどうゼリー	雑穀ごはん 豆腐ステーキ和風きのこソース 石川県産堅豆腐 青菜としらすの炒め物 さつまいものみそ汁 石川県産食材	パン イタリア ミラノ風カツレツ 付)ほうれん草のソテー えび入りイタリアンサラダ ミネストローネ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ご飯 チャプチェ 春菊としらすのサラダ 豆乳みそ汁	中島菜飯 石川県 ふくさ焼き 付) ゆで野菜 根菜のかす汁 りんご 11月24日は和食の日	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	ご飯 魚のねぎみそ焼き(あじ) 付) なます 江戸っ子煮 せんべい汁 青森県	【振替休業日】
29 (月)	30 (火)	※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。 ※二重下線は、児童生徒及び職員からのリクエストメニューです。 ※今月よりパン納入業者が変更します(株)タカマツパン(金沢市)。それに伴いパンの日が金曜になります。		
ご飯 魚の白麹マヨソース(さわら) 付) 里芋ごま和え 野菜ののり和え かみなり汁 具材を炒める音が雷のよう	ご飯 八宝菜 焼き餃子 付) キャベツのごま酢和え 春雨スープ	ごはんと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		

11月24日は和食の日です

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。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

### 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