

# 給食献立表

令和4年 11月

石川県立盲学校

※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、児童生徒からのリクエストメニューです。	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	中島菜飯 <span>石川県</span> 魚のもみじ焼き(たら) 付)ごまみそ和え かみなり汁 大学いも 加賀野菜 さつまいも	豆乳坦々麺(汁なし) 鉄人サラダ フルーツ豆乳杏仁	ご飯 <span>リクエスト</span> ジューシーから揚げ 付) ゆで野菜 きんぴらごぼう すまし汁	ツナピザトースト フレンチサラダ にんじんスープ デザート
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 魚のゆず味噌かけ(ふくらぎ) 付) お浸し <span>石川県</span> のりマヨポテトサラダ かきたま汁	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	キーマカレー <span>リクエスト</span> 青菜のツナサラダ 飲むヨーグルト	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	パン チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ ほうじ茶プリン 加賀棒茶
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
【振替休業日】	ソースカツ丼(福井) <span>福井県、リクエスト</span> 根菜のごま味噌和え 打ち豆汁	かやくうどん 里芋コロッケ <span>石川県産里芋</span> 付)アーモンド和え 果物 (かき)	ご飯 豆腐ステーキ和風まきのソース <span>白山市産堅豆腐</span> 青菜としらすの炒め物 さつまいものみそ汁 <span>石川県</span>	パン <span>石川県産豚肉</span> 切干大根入りハンバーグ 付) 粉ふきいも ブロッコリーごまサラダ 桜えびのスープ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 <span>リクエスト</span> 春菊としらすのサラダ 豆乳みそ汁	梅わかめご飯 <span>リクエスト</span> ふくさ焼き 付) 人参甘煮 根菜のかす汁 果物 (バナナ)	【勤労感謝の日】	さつまいもご飯 魚の山椒焼き(付) ゆで野菜 煮びたし 具沢山きのこ汁 11月24日は和食の日	パン <span>イタリア</span> 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
28 (月)	29 (火)	30 (水)	ごはんと汁物で季節を味わおう 春: たけのこごはん、グリンピースごはん、若竹汁、はまぐりのうしお汁 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 秋: 栗ごはん、さつまいもごはん、きのこ汁 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	
ご飯 魚のねぎみそ焼き(あじ) 付)かぼちゃのバター醤油煮 高野豆腐の煮物 <span>リクエスト</span> 鶏ごぼう汁	ロコモコ丼 <span>リクエスト</span> ブロッコリーとりんごのサラダ コンソメスープ	きつねうどん 甘えびかき揚げ 付)白菜のゆず和え フルーツヨーグルト		



## 11月24日は和食の日です

2013年、「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、一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを改めて考える日として、11月24日を、「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