

給食献立表

令和5年 11月

石川県立盲学校

和食の一汁三菜ってなに？			11/1 (水)	2 (木)
<p>日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。</p> <p>主食: エネルギー源である炭水化物を補給します。 和食の場合はお米が基本です。</p> <p>汁物(味噌汁): だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を突とした料理です。</p> <p>三菜: 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。</p> 			クリームスープパゲッティ じゃこレモンサラダ やさいゼリー	ご飯 麻婆豆腐 ビーンズサラダ 春雨スープ
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ご飯 ふくさ焼き 付) 人参甘煮 根菜のかす汁 果物 (バナナ)	世界食料デーおにぎりアクション わかめご飯 魚の西京焼き 付)ごまみそ和え かみなり汁	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 から揚げ風 付) 織キャベツ きんぴらごぼう なめこのすまし汁	パン スパニッシュオムレツ ひじき洋風カレー煮 にんじんスープ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ご飯 能登豚 トンカツ風 付) 織キャベツ 蓮根のゴマみそ和え 打ち豆汁	さつまいもご飯 加賀野菜 さつまいも 魚のもみじ焼き(さけ) 付)おひたし 豆乳みそ汁	豆乳担々うどん 鉄人サラダ 果物 (かき)	ご飯 豆腐ステーキきのこあんかけ 白山市産堅豆腐 青梗菜としらすの炒め物 さつまいものみそ汁	パン 加賀れんこん 蓮根入りミートローフ 付) 粉ふきいも ごまサラダ 桜えびのスープ
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 春菊のサラダ 具沢山きのこ汁 11月24日は和食の日	タコライス リクエスト ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	カレースパゲッティ アーモンドサラダ ミルクゼリー	【勤労感謝の日】	【振替休業日】
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	※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。
ご飯 魚のねぎみそ焼き 付)かぼちゃのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 鶏ごぼう汁	牛丼 リクエスト ツナサラダ 飲むヨーグルト	野菜味噌ラーメン ミートボールのケチャップ和え 付) ゆでブロッコリー	ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 根菜の煮物ごま味噌がらめ 白菜のすまし汁	

11月24日は「和食の日」です！



今から10年前の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。一人ひとりが和食文化について、その大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いを込めて、11月24日“いい日本食”「和食の日」と制定されました。皆さん一人ひとりが和食の良さを知り、その素晴らしさを多くの人に伝えましょう!!



「日本人の伝統的な食文化」とはどのようなものなのでしょうか？

1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
 日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



2 栄養バランスがよく、健康的な食生活
 ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、日本人の健康や長寿に役立っています。



3 自然の美しさの表現
 食事の場で、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



4 年中行事とのかかわり
 お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事と深いかかわりがあります。家族や地域の人々とともに自然の恵みである食べ物を分け合い、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。



参考：一般社団法人和食文化国民会議ホームページ