

# 給食献立表

令和6年 11月

石川県立盲学校

	11/1 (金)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
☆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。	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	クリームスープスパゲッティ じゃこレモンサラダ	ご飯 麻婆豆腐 ビーンズサラダ 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
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
ご飯 タレカツ 付) 織キャベツ ごまみそ和え さといも汁	さつまいもご飯 加賀野菜 鮭のもみじ焼き 11/11は鮭の日 ミルクみそ汁	ハヤシライス ツナサラダ 果物(かき) 旬の食材	ご飯 豆腐ステーキきのこあんかけ 白山市産堅豆腐 かぶとしらすの炒め物 さつまいものみそ汁	パン 加賀野菜 加賀れんこん入ミートローフ 付) 粉ふきいも アーモンド和え 桜えびのスープ
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
ご飯 ふくさ焼き しらすの春雨炒め なめこのすまし汁	タコライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豆乳担々うどん 鉄人サラダ 和食にとってだし汁は命。 味わってみましょう	ご飯 和食の日献立 ぶりのレモンだれ 付) 蒸し野菜 小松菜の炒めもの かつお昆布だしのすまし汁	焼きカレーパン リクエスト ポトフ風 手作りゼリー(ぶどう)
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ご飯 鮭の酢豚風 ごま和え 塩ちゃんこ汁	チキンライス コーンサラダ チリトマトスープ	ご飯 オムレツ中華あんかけ うの花炒り煮 とり野菜汁 石川県の料理	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 春菊のサラダ 根菜のかす汁	パン 白みそ入りクリームシチュー 白菜のじゃこサラダ しゅわしゅわポンチ



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まず、エネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。

## 和食を日々の食生活に活かすと・・・

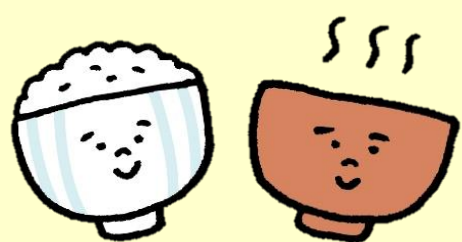
### 1 栄養素をバランスよく

和食の形である、主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



### 2 動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。



子どもと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

### 3 減塩につながる

「だし」のうま味が他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。



## いろいろなだし

鰹節 ……鰹を煮て、煙でいぶして乾燥したものです。世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。  
 昆布 ……乾燥させた昆布を使います。  
 煮干し ……イワシなどの小魚をゆでて乾燥させたものを煮出します。

