

秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、果物などもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

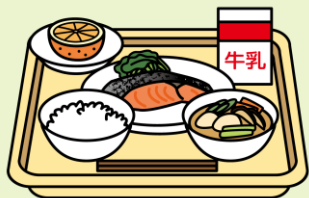


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさ
ま」のあいさつから生まれる
感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化



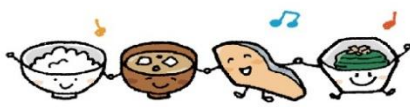
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

11 がつ の こんだて

◎…卵（鶏卵・うすら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立

◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含まれます。※野菜や果物など、変更になることがあります。※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
2 △きつねうどん ごまみそポテト みかん ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまごだけ・醤油・酒・みりん・きび砂糖・唐辛子・酢・むろあじ・昆布／じゃがいも・みそ・きび砂糖・みりん・すりごま	3  文化の日 精白米／豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・筍・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・塩・こしょう・酒・みりん・片栗粉・鶏がらスープ／子持ちカラフトししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・きび砂糖・みりん・酢／ほうれん草・白菜・のり	4 ごはん △とうふのオイスターソースに △ししゃものからあげ △いそあえ 精白米／豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・筍・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・塩・こしょう・酒・みりん・片栗粉・鶏がらスープ／子持ちカラフトししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・きび砂糖・みりん・酢／ほうれん草・白菜・のり	5 ◎★△まめパン △★クリームシチュー・カレー・ふうみ △こまつなとベーコンのサラダ かき パン／豚肉・セロリ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・カレー粉・小麦粉・バター・油・カレールウ・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・こしょう・鶏がらスープ／小松菜・ベーコン・もやし・醤油・酢・油・きび砂糖・ごま油	6 △わふうそぼろごはん △みそしる △さんまスパイスあげ 精白米・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・油・こぼろ・人参・赤みそ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・唐辛子／大根・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布／さんま・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・こしょう・揚げ油
9 △◆パスタ・フードマトソース △ストローポテトサラダ ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ソース・醤油・塩・こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ／ハム・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖・ごま油	10 4 年校外学習 △きのこごはん みそしる ◎△こうやとうふのフライ 胚芽米・米粒麦・昆布・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たまごだけ・干椎茸・グリーンピース／小松菜・厚揚げ・みそ・むろあじ・昆布／高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・小麦粉・すりごま・卵・パン粉・ごま・揚げ油	11 ごはん △ピリカラすきやき △あげぎょうざ △たたききゅうり 精白米／豚肉・焼き豆腐・白滝・たまねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・すりごま・ごま油・醤油・天斎藤・酒・唐辛子・豆板醤・にんにく・生姜・りんご・油／加工品・揚げ油／きゅうり・塩・醤油・きび砂糖・ごま油・ごま	12 ◎★△コッペパン ★△はくさいとくポールのクリームに △ほうれんそうとコーンのサラダ ようなしかん パン／豚肉・すりみ・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・こしょう・鶏がらスープ／ハム・ほうれん草・ホールコーン・ごま・油・きび砂糖・酢・醤油	13 ごはん △けんちんじる △いわしのかばやき △からしあえ 精白米／鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・塩・むろあじ・糸田・昆布／いわし・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・生姜・ごま／ハム・小松菜・もやし・醤油・きび砂糖・粉からし
16 北海道をまるごと食べよう週間 △カレーラーメン シナモンポテト みかん  ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・醤油・ソース・白みそ・塩・こしょう・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布／さつまいも・揚げ油・グラニュー糖・シナモン	17 北海道をまるごと食べよう週間 ★△めむろコーンチャーハン ★△かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽米・米粒麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・干椎茸・油・ごま油・醤油・塩・こしょう・ホールコーン・バター／加工品・揚げ油／みかん缶・パイナップル・黄桃缶・なし缶	18 北海道をまるごと食べよう週間 △ザンタレどん みそしる かき 精白米・鶏肉・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・こしょう・小ねぎ／キャベツ・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布／加工品・揚げ油／みかん缶・パイナップル・黄桃缶・なし缶	19 北海道をまるごと食べよう週間 ◎★△せわりコッペパン △しかにくのチリコンカン △ほっかいどうたまねぎロケット りんご パン／豚肉・豚肉・いんげんまめ・玉ねぎ・人参・パセリ・油・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・きび砂糖・塩・カレー粉・チリパウダー・こしょう／パプリカ・オースルスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ／加工品・揚げ油	20 北海道をまるごと食べよう週間 ごはん △いもだんごじる なっとう てまきのり △あげポークシュウマイ 精白米／鶏肉・じゃがいも・片栗粉・人参・大根・ごぼう・油・長ねぎ・醤油・酒・塩・むろあじ・昆布・糸田／納豆／のり／加工品・揚げ油
23  勤労感謝の日 胚芽米・米粒麦・豆腐・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・塩／加工品・揚げ油／ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・粉からし	24 △ツナライス △メンチカツ △サイコロサラダ 胚芽米・米粒麦・豆腐・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・塩／加工品・揚げ油／ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・粉からし	25 ごはん △じゃがいものそぼろに △ひじきはるまき △おひたし 精白米／豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生姜・油・醤油・黒砂糖・酒／加工品・揚げ油／小松菜・もやし・糸かつお・醤油	26 ◎★△くろコッペパン ★△かぼちゃシチュー △オニオンチップサラダ みかん パン／ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ／ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油・酢・城白子・醤油・塩・こしょう・ごま油	27 △キーマカレー △あさりのカリッとサラダ 精白米・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・オースルスパイス・ナツメグ・シナモン／あさり・生姜・きゅうり・人参・キャベツ・醤油・酢・ごま油・ごま油
30 △ながさきチャンポン スパイシーポテト バナナ ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・筍・チンゲンサイ・きくらげ・醤油・酒・塩・こしょう・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干し／じゃがいも・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・揚げ油	12/1 ★△ごぼうピラフ △ほっかいどうさんブリカツ △だいこんサラダ 胚芽米・米粒麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・塩・醤油・こしょう／加工品・揚げ油／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢・こしょう	2 ごはん △すましじる ◎△とんかつ（みそだれ） △しょうがあえ 精白米／豆腐・わかめ・干椎茸・長ねぎ・醤油・酒・塩・糸田・むろあじ・昆布／豚肉・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・赤みそ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・すりごま／小松菜・白菜・生姜・醤油・酒	3 ◎★△かくしよく △ポトフ ◎△ほっけのごまフライ ★きなこクリーム パン／ウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・塩・醤油・白ワイン・こしょう・鶏がらスープ／ほっけ・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油／豆乳・きな粉・きび砂糖・コンスターチ・バター・塩	4 △ぶたすきどん みそしる △きびなごのかりかりフライ 精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍・たまごだけ・ほうれん草・きび砂糖・醤油・酒・みりん／じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布／加工品・揚げ油