

令和7年度

Eコース

給食目標



11月献立表

—食事のあいさつをきちんとしよう—



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 文化の日	牛乳 小 わかめの酢の ご飯 鯨の香味ソース 大 豚肉のはりはり汁	牛乳 れんこんの天ぶら さつま芋の天ぶら ご飯(極小) 大 カレーうどん	牛乳 小 小松菜ときのこのソテー ご飯 大 コーン入りスープ ケチャップ(チューブ) ツナ入りオムレツ	牛乳 大 茎わかめのかき揚げ かつおふりかけ ご飯 大 みそ汁
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳 小 ココア ごまツナ和え 大 わかめご飯 ごま煮	牛乳 小 コーンサラダ ご飯 大 マカロニスープ コールスロー ドレッシング まぐろカツ	牛乳 小 みかん ご飯 大 鶏つくねスープ 麻婆茄子	牛乳 小 大根サラダ ご飯 大 ニラ卵スープ ごまドレッシング 鶏肉のスタミナ焼き	七五三メニュー 牛乳 小 さつまいもと栗のタルト 大 ちらし寿司(酢飯) 湯葉のすまし汁 きびなごのから揚げ
17日	18日	19日	20日	21日
牛乳 小 抹茶豆乳プリン のり佃煮 大 麦ご飯 白菜の甘酢和え 高野の含め煮	食育の日メニュー 牛乳 小 土佐和え ご飯 大 厚揚げのみそ汁 鯨の南蛮漬け	牛乳 小 春雨の酢の物 ご飯 大 ワンタンスープ ホキのチリソース	牛乳 小 みかん ご飯 大 ビーンズシチュー チーズ 人参とコーンのソテー	和食の日メニュー 牛乳 小 ひじき豆 ご飯 大 さつま芋のみそ汁 鯖のごま焼き
24日	25日	26日	27日	28日
 振替休日	牛乳 小 リョネーズポテト 大 オニオンスープ カシューナッツ	牛乳 小 りんご ご飯 大 小松菜のみそ汁 鯖の塩こうじ焼き	牛乳 小 魚ふりかけ ご飯 大 八宝菜 ふかし芋	肉の日メニュー 牛乳 大 ご飯 大 えんどう豆のポタージュ 中濃ソース 県産牛コロッケ ポイル野菜

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は
和食の日

11月24日は「いい日本食」のゴロ合わせで和食の日です。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再認識するきっかけの日になっていくよう願いが込められています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米
ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし
昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料
微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。