



月	火	水	木	金
かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁 季節を味わう献立	1 牛乳 ごはん わかめスープ 回鍋肉 さつまいもサラダ 小4欠食	2 牛乳 米粉パン 白菜と鶏肉のスープ ミートボール <small>小2個 中3個</small> 三色こんにゃくサラダ 小4欠食	3 	4 牛乳 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き 磯マヨサラダ
7 牛乳 ごはん キムチスープ プルコギ炒め もやしとツナのあえもの	8 牛乳 ごはん みそけんちん汁 和風梅チキン なめたけあえ	9 牛乳 きな粉揚げパン ABCスープ じゃがいものカレーそぼろ のり酢あえ 小1希望献立	10 牛乳 ターメリックライス もやしのスープ チリコンカン かみかみサラダ	11 牛乳 ごはん さつま汁 いわしのおかか煮 マカロニサラダ 小2欠食
14 牛乳 ごはん じゃがいものスープ 肉どんぶりの具 チーズサラダ	15 牛乳 ごはん なめこ汁 さばの竜田揚げ シヤキシヤキポテトサラダ	16 牛乳 丸パン ポークビーンズ 鶏肉のりんごソース 寒天サラダ みかん <small>三重県御浜町</small>	17 牛乳 ごはん 五目スープ 厚揚げと長ねぎの煮つけ 梓川サラダ 松本の日	18 牛乳 ごはん チキンカレー ミートオムレツ コールスローサラダ
21 牛乳 ごはん ワンタンスープ 鶏肉のチリソース炒め キャベツのサラダ	22 牛乳 ごはん マーボー豆腐汁 揚げぎょうざ 海藻サラダ 小中2個	23 	24 牛乳 菜めし かきたま汁 さわらの西京みそ漬け焼き 切干大根の炒り煮 小2年生が作った枝豆入り	25 牛乳 ごはん はるさめスープ キャベツメンチカツ 大豆のサラダ
28 牛乳 キムタクごはん みそこんラーメン汁 チキンのコーンフレーク焼き はるさめサラダ 小5希望献立	29 牛乳 ごはん 秋ベジ多スープ 魚とポテトの磯風味 野菜のごまあえ	30 牛乳・ミルク・コーヒー 黒糖パン コーンスープ まるごとミートグラタン 大根サラダ	・今月は、小学校の希望献立です。9日は、1年生(じゃがいものカレーそぼろは給食センターで調整した献立です。)、28日は、5年生です。お楽しみに！ ・16日は、梓川地区との交流がある「三重県御浜町」のみかんを提供します。 ・17日の「梓川サラダ」は、梓川産のりんごを使用します。 ・11月24日は「和食の日」です。だしのうま味をいかした汁や煮物で和食のおいしさをお伝えします。	

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。給食でも、和食の良さをいかした献立を取り入れています。和食の特徴を紹介します。

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



四季があり、自然豊かな日本は、多彩な食材に恵まれ、素材の味を大切に料理がたたくさんあります。

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜を使うおかずは、栄養バランスが整いやすく、健康的です。

自然の美しさ 季節の移ろい



食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しむことが出来ます。また、料理や器で季節の移り変わりを表現します。

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で健康や幸せを願い、身近な人と食べる食事は、家族や人々のさずなを深めてきました。

SDGsと和食



保存食や発酵食品の活用など食べ物をもたにしない工夫や地産地消は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

