



朝晩の冷え込みが感じられるようになり、体調を崩しやすい時期になりました。今月の給食では、旬の食材を使って、体が温まるメニューを取り入れました。また、今月は能登復興支援の取組として、能登白ねぎを使用します。11月23日の勤労感謝の日にちなみ、食材の生産者さんや作ってくれる調理員さんなど、食事に関わる多くの方々に感謝して、給食を食べてほしいと思います。

## 11月の献立について

11月の給食目標「食文化について考えよう」

《ねらい》日本の食文化について知り、和食のよさを理解する

### ★給食目標に関連した献立

「和食について知る献立」(12日)

ごはん ふりかけ 肉じゃが かきたま汁 牛乳



和食は、だしを効果的に活用し、素材の味を引き立てます。うま味を生かすことで、減塩にも繋がります。この日は、かきたま汁にかつおだしを使用します。

「五目ごはんについて知る献立」(18日)

五目ごはん(ごはん) ちくわの磯辺揚げ みそ汁 牛乳



五目とは「いろいろな食材が入っている」という意味で、必ずしも5種類とは限りません。和食の特徴でもある季節の食品を、その時期に応じて取り入れ、様々な味や彩りを楽しむことができます。

### ★行事食「和食の日」(21日)

ごはん さばの塩焼き 治部煮 みそ汁 牛乳



11月24日は「1124(いいにほんしょく)」の語呂合わせから、「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となりました。和食は食材をたくさん使うため、バランスよく栄養をとることができます。

### ★能登復興応援メニュー(14日)

ごはん さけの塩焼き 白菜のおかかあえ めった汁

めった汁は、石川県の郷土料理で、さつま芋や大根、にんじんなどの根菜と豚肉を使った汁物です。今回は、能登復興応援メニューとして、「能登白ねぎ」を使用します。

## 「能登白ねぎ」ってどんな野菜？

- 葉の白い部分を太く長くするために、何度も土寄せという作業を行いながら、丹念に育てます。
- 根から葉先までしっかりとハリがあり、辛味がなく、ほのかに甘いです。
- 環境にやさしいエコ農業で栽培しています。
- 収穫時期は、8月～12月です。



★新献立

「治部煮」(21日)

治部煮は、石川県の郷土料理です。粉をまぶしたとり肉と季節の野菜、お麩を使った、とろみのある煮物です。一般的には、小麦粉をまぶしますが、給食ではアレルギーを考慮して片栗粉を使用します。

「豆乳中華スープ」(25日)

中華味のスープに豚肉と野菜を入れ、白みそと豆乳を加えて仕上げる、まろやかで優しい味わいのスープです。野菜や豆乳の甘味、肉のうま味を利用して、塩分が控えめでもおいしく食べられる味つけの料理です。



★季節の食品

11月は、旬の食品として、次の食品を給食に取り入れます。

ごぼう さつま芋 里芋 じゃが芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 みかん  
りんご さけ さば のり

給食費について

12月1日に第6期(11月分)の給食費の引き落としを予定しています。引き落とし金額は、¥4,600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期(2月末)の引き落としで調整されます。

なお、給食を停止する場合は、「学校給食費区分変更届」の提出をお願いします。給食費が請求されなくなるのは、学校が届出を受けた日の翌日から数えて8開庁日目からとなります。(給食が停止できるのは、連続して4日以上給食を食べないことが見込まれる場合です。)

しかし、給食食材の発注は前月初旬に行うため、停止される場合は、停止する予定の月の前々月までに提出していただくことにより、不要な給食食材の発注を防ぐことができます。給食食材の食品ロスを減らすためにご協力をお願いいたします。

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しまおう

「和食」は、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「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

