

11月給食だより

私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によってささえられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

感謝をこめて「いただきます！ごちそうさま！」



食事の前後のあいさつには、食べ物に命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをしましょう。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

2023年11月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1	水	ごはん 高野豆腐のたまごとし わかめサラダ	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ たまご わかめ 牛乳	ごはん 砂糖 ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	675
2	木	中華丼 ワンタンスープ	豚肉 えび いか ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油 ワンタン	ㄅ にんじん はくさい チンゲン菜 たまねぎ ねぎ	657
6	月	ごはん ハンバーグしいたけソース レタスのスープ	ハンバーグ ベーコン たまご 牛乳	ごはん 油	しいたけ たまねぎ レタス にんじん パセリ とうもろこし	671
7	火	ごはん すき焼き風煮 厚焼き卵	豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵 牛乳	ごはん もちふ 油 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ つきこんにゃく	700

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
8	水	ごはん れんこんの炒め煮 ホキフライ	豚肉 さつま揚げ ホキフライ 牛乳	ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	677
9	木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 すだち酢あえ	牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ ちりめん 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	ヨ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな すだち酢 こんにゃく	671
10	金	クロワッサン やしそば ブロッコリーのサラダ	豚肉 さつま揚げ 青のり粉 かつお節 シーチキン 牛乳	クロワッサン 油 マヨネーズ ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	674
13	月	ビビンバ わかめスープ	牛豚ひき肉 ちりめん みそ 錦糸たまご ささ身 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん ごま 砂糖 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり たまねぎ	724
14	火	ごはん ボークビーンズ チーズサラダ	ミックス豆 豚肉 ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	685
15	水	ごはん しそかつおふりかけ さんまの甘露煮 おひたし 豆腐のみそ汁	さんまの甘露煮 かつお節 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ごはん 砂糖	こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	653
16	木	ごはん チンゲン菜の炒め物 大学いも	豚肉 えび いか 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜	758
17	金	ごはん 大豆入りきんぴら チキンチーズカツ	豚肉 大豆 ちくわ チキンチーズカツ 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく	737
20	月	ごはん ハモ魚醤味付けのり 親子煮 豆と海藻のサラダ	ハモ魚醤味付けのり 鶏肉 がんもどき ちくわ たまご ミックス豆 海藻 牛乳	ごはん 油 砂糖 ドレッシング	干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	754
21	火	ごはん 豆腐の中華風煮 春巻き	豆腐 えび 豚肉 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油 春巻き	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	784
22	木	ごはん じゃがいものうま煮 さばのみそ煮	豚肉 さつまボール さばのみそ煮 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん つきこんにゃく	718
24	金	小型パン レーズンクリーム きのこスパゲティ 野菜サラダ	ベーコン 牛乳	小型パン レーズンクリーム スパゲティ バター ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	771
27	月	ごはん ひじきの炒め煮 コロッケ	ひじき 鶏肉 厚揚げ 大豆 牛乳	ごはん 油 砂糖 コロッケ	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	818
28	火	ごはん えびのチャウダー ミートボール	えび ベーコン ミートボール 牛乳	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ えだまめ	751
29	水	ごはん のり佃煮 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ブロッコリーの土佐あえ プリン	のり佃煮 鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ かつお節 牛乳	ごはん 油 砂糖 プリン	にんじん さやいんげん ヨ ブロッコリー レモン果汁 こんにゃく	715
30	木	カレーライス 福神漬 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油 ホワイトゼリー	にんじん たまねぎ ニ グリンピース 福神漬 みかん バイン 黄桃	752

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ニ → にんにく ヨ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

鳴門教育大学附属特別支援学校 ホームページ →

