



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	たんぱく質	
ブックメニュー③				タイピーエン	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ	ココア ばいたん	498	<div>7日</div> <div>良い歯の日</div> <div></div>
4	か	小ココアパン 中ココア揚げパン		げんきサラダ☆ 一食いりこ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご ロースハム 一食いりこ	きくらげ きゅうり トマト コーン しょうが にんにく	しょうゆ さけ こしょう す	713	
5	すい	かしわめし		さといものみそしる ちくさやき わかめとツナの ごまだれあえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら さといも ごま ねりごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ちくさやき ツナ わかめ	ごぼう えだまめ ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	いりこだし さけ みりん しょうゆ す しお	601	11月8日は「良い歯の日」 です。食べものをよくかむ ことは、消化・吸収を 助け、食べすぎを防ぎ、虫 歯や歯周病の予防に役立つ など体に良い働きがありま す。
6	もく	ポークカレーライス		ポークカレーライス あんにんフルーツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ あんにんどうふ	たまねぎ にんじん みかん ブロッコリー パイン おうとう にんにく しょうが	カレールー ウスターソース あかワイン しょうゆ チキンからスープ	640 833	
良い歯の日				トマトクリームスパゲティ ごぼうサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら バター ごま すりごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ ツナ	たまねぎ にんじん パセリ トマト ごぼう キャベツ きゅうり にんにく	しお コンソメ こしょう あかワイン しょうゆ	718 904	<div>19日</div> <div>ふるさとくまさんデー 『上益城』</div>
7	きん	ミルクパン								
ブックメニュー④				きのこスープ☆ ほうれんそうオムレツ ベビーチーズ（中のみ）	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう オムレツ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム しめじ えだまめ にんにく	ケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ しお	537 706	今月は上益城の郷土料理で ある「真飯」を取り入れま した。嘉島町下六嘉にある 六嘉神社では、毎年10月 17日にある秋の例大祭の際 に各家庭で真飯が作られま す。「いちよう葉汁」はい ちよう切りに切った野菜と ぎんなんに見立てた大豆を 入れた料理です。
10	げつ	チキンライス								
かみかみデー				カレーうどん わかめサラダ	パン あぶら さとう うどんめん すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ くきわかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん キャベツ コーン	かつおぶし だしこんぶ カレールー しょうゆ ウスターソース さけ す	596 738	17日にある秋の例大祭の際 に各家庭で真飯が作られま す。「いちよう葉汁」はい ちよう切りに切った野菜と ぎんなんに見立てた大豆を 入れた料理です。
11	か	小ココア揚げパン 中にくとうパン								
12	すい	むぎごはん		マーボーどうふ じゃこまめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ちりめん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	さけ みそ テンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン チキンからスープ す	558 742	<div>20日</div> <div>和食の日 こんだて</div>
13	もく	ポークハヤシライス		ポークハヤシライス フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	あかワイン しょうゆ バジル ハヤシルー チキンからスープ こしょう	583 779	
ブックメニュー⑤				コーンクリームスープ ラタトゥイユ☆	パン あぶら じゃがいも こめ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	にんじん たまねぎ コーン にんにく セロリ かぼちゃ トマト いんげん ズッキーニ あかパプリカ きピーマン なす	コンソメ チキンからスープ しお こしょう ケチャップ	561 704	11月24日は和食の日で す。その日にちなんで、20 日は和食の献立にしていま す。和食には欠かせない出 汁やみそなどを使った献立 にしています。
14	きん	まるパン								
かみかみデー				だいこんのみそしる こうやどうふと レパールのナッツあえ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ こうやどうふ とりレパール わかめ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく ズッキーニ あかパプリカ きピーマン なす	かつおぶし だしこんぶ みそ しょうゆ さけ みりん	610 755	<div>27日</div> <div>味の旅『青森県』 やき塩デー</div>
17	げつ	むぎごはん								
18	か	まるパン （カット）		ポトフふうスープ スラッピージョー やきプリンタルト	パン さとう タルト オリーブオイル じゃがいも スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しめじ キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく	しょうゆ コンソメ ケチャップ こしょう チキンフイヨン デミグラスソース ウスターソース	669 795	「せんべい汁」は、冷害が 多く、米が良く取れなかつ た地域の貴重な保存食とし て小麦粉と塩、水を混ぜて てつせい かな まる や 鉄製の型で丸く焼いたもの です。これをみそ汁やなべ に入れて煮たものがせんべ い汁です。そしてこの日は 少ない塩分でも食事をおい しくする工夫をしたやき塩 デーです。小学校1.7g、中 学校2gです。
ふるさとくまさんデー 『上益城』				いちようばじる いわしのカリカリフライ もやしとくきわかめ のゆずあえ	こめ あぶら こんにやく さとう さといも ごま	ばにく ぎゅうにゅう くきわかめ だいず とうふ かまぼこ いわしカリカリフライ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし ゆずかじゅう しょうが レモンかじゅう えだまめ	かつおぶし だしこんぶ しょうゆ みりん さけ	516 713	
19	すい	ぐめし								
和食の日 こんだて				ぶたじる いわししょうがに そくせきあえ	こめ むぎ さといも こんにやく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ いわししょうがに こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが きゅうり せんざりだいこんづけ しょうが	かつおぶし だしこんぶ みそ みりん	563 707	スコープブロッサは、スコッ トランドの伝統的な料理 で、野菜や肉、大麦などの 穀物が入った真沢山のスー プです。「ブロッサ」とは、 とろみの少ないすんだスー プという意味です。本場 は羊の肉を使いますが、給 食では食べやすいように鶏 肉で作っています。
20	もく	むぎごはん								
かみかみデー				スーミータン さかなのプロバンスふう	ミルクパン でんぶん ごまあぶら あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かまぼこ たら くきわかめ	コーン クリームコーン ねぎ たまねぎ トマト	しょうゆ さけ こしょう チキンフイヨン しお バジル	599 758	<div>28日</div> <div>世界味めぐり 『イギリス』</div>
21	きん	ミルクパン								
かみかみデー				ちゅうかどん(ぐ) ミックスかりんとう	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ちくわ ちりめん だいず	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ チキンからスープ ばいたん さけ しお こしょう	675 872	
25	か	ちゅうかどん								
26	すい	むぎごはん		こんさいのみそしる いわしのこうみあげ うめおかかあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	かつおぶし だしこんぶ みそ しょうゆ みりん さけ ねりうめ す	565 728	616 760
味の旅『青森県』 やき塩デー				せんべいじる さかなとさつまいも のあげがらめ りんご	こめ むぎ かやきせんべい ごま さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ りんご えだまめ	かつおぶし だしこんぶ さけ しょうゆ しお みりん	616 760	
27	もく	むぎごはん								
世界味めぐり 『イギリス』				スコッチブロッサ スコッチエッグ 一食ケチャップ・ツナサラダ	パン あぶら むぎ いりごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ スコッチエッグ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく パセリ コーン	こしょう コンソメ しょうゆ チキンフイヨン ケチャップ す	602 717	
28	きん	まるパン （カット）								

※献立は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、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

多様な新鮮な食材と  
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