



11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

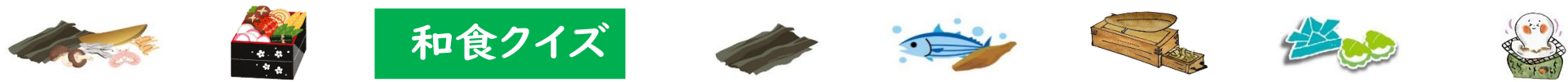


給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



和食クイズ

問題1 こんぶは海でどうやって生えているでしょうか？

- A.海底から上に伸びている。
- B.海底の岩から横に伸びている。
- C.水面にブクブク浮きながら成長する。
- D.泳いで移動しながら伸びている。

問題2 かつおぶしはカツオを煮て乾燥して作りますが、出来上がった かつおぶしの重さは、生のカツオの時の何分の1でしょうか？

- A.2分の1 B.3分の1 C.6分の1

問題3 お正月の料理と言えば「おせち料理」ですが、おせち料理と関係のない食べ物はどうでしょうか？

- A.黒豆 B.数の子 C.栗きんとん D.かしわもち

2026年 11月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《感謝して食べよう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

11月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
2	月	ソフト麺	ミートソース	カラフルサラダ	チョコタフィー		684	834
4	水	麦ごはん(委)	かき揚げ	れんこんの炒め煮	切干大根のみそ汁		651	798
5	木	麦ごはん(委)	鯖の塩焼き	香りとえ	すまし汁	柿(学)	627	752
6	金	玄米ごはん	かつおの竜田揚げ	磯和え	呉汁	ヨーグルト(学)	664	880
9	月	麦ごはん(委)	びびんぱの具	ナムル	レタスのスープ	薩摩芋と栗のタルト(学)	669	791
10	火	人参じゃこごはん	かぼちゃ肉サンドフライ	高野豆腐の煮物	冬瓜汁		617	767
11	水	食パン	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ	クリームシチュー		675	850
12	木	麦ごはん(委)	いかの唐揚げ	いりおから	沢煮椀	ミルクプリン(学)	718	852
13	金	麦ごはん	豆腐ナゲット	おかか和え	みそおでん		611	868
16	月	うどん	さつまいもの天ぷら	わかめの酢の物	きのこおろしうどんの汁	カルシウムヨーグルト(学)	643	791
17	火	里芋ごはん	焼きししゃも	ひじきの煮付け	たぬき汁		553	708
18	水	麦ごはん(委)	さんまのみぞれ煮	塩昆布和え	肉じゃが		659	774
19	木	麦ごはん(委)、のり佃煮	鶏とレバーのケチャップ和え	ごま和え	日吉みそ汁		674	833
20	金	新米ごはん	瑞浪ポークの生姜焼き	つば漬和え	湯葉のすまし汁	南濃みかん(学)	612	798
24	火	玄米ごはん	鶏肉の梅とろがけ	煮あえ	赤だし	りんご(学)	649	833
25	水	黒コッパパン	鶏肉のオレンジソース煮	ブロッコリーサラダ	野菜とベーコンのスープ		664	838
26	木	麦ごはん(委)	カレーの唐揚げ	豆サラダ	ツナカレー		686	853
27	金	新米ごはん	ささみカツ	塩ゆでキャベツ	白みそ汁		603	778
30	月	ラーメン	油淋鶏	オイスター炒め	塩ラーメンの汁		671	846

12月 予定献立表

1	火	もち米入りごはん	鯖のおろしあんかけ	彩り和え	呉汁		568	815
2	水	麦ごはん(委)	牛丼の具	つば漬和え	すまし汁		596	733

※学校給食は一部「学校給食地産地産推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。今年のテーマは、「野菜を食べよう」です。地元の産物を味わいましょう。

食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性: 食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康: 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心: 食に関わるさまざまな人の仕事を知り、身近に感じる
- 社会性: 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力: 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化: 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索 右のURLより、Instagramをご覧ください。

https://www.instagram.com/city_mizunami_kyushoku

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。 ※牛乳は毎日ついています。 ※ エネ はエネルギーのことです。



にんじん

人参じゃこごはん

1人分:エネルギー 298kcal、食塩相当量 1.2g

《材料：4人分》

- こめ……………2カップ(320g)
- ごま油……………大さじ1
- にんじん……………80g
- ちりめんじゃこ……………30g
- うすくちしょうゆ……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

《作り方》

- ① 米を研いで、分量の水を入れ炊く。にんじんは、皮をむいて、すりおろす、またはみじん切りにする。
- ② フライパンに、ごま油を入れ、にんじんを入れて炒める。
- ③ ②に中へちりめんじゃこを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、うすくちしょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 炊きあがったごはん混ぜたら出来上がり。

