



給食目標：嫌いなものにも挑戦して食べよう

月	火	水	木	金
2 体験的学習活動等 休業日 	3 文化の日 	4 おから  さけの しおこうじやき  むぎごはん  とんじる 	5 たくあんあえ  だいずとしらすとさつまいもの あげがらめ  ソフトめん  にくみそかけ 	6 もやしのサラダ  オムレツ  チキンライス  コーンスープ 
9 いい歯の日 ぶたにくとだいのうまに  ししゃものみじあげ  むぎごはん  いものこじる 	10 グリーンサラダ  とりにくの つがマスタードやき  くろパン  さつまいもの シチュー 	11 おひたし  さんまのかばやき  むぎごはん  さといもの みそしる 	12 ごぼうサラダ  オレンジ  あげパン  しょうゆ ラーメン 	13 れんこんのきんぴら  ハンバーグ おろしソース  むぎごはん  のっぺいじる 
16 おかかあえ  にくじゃが  むぎごはん  はくさいの みそしる 	17 コーンサラダ  ポークビーンズ  こめこ しょくパン  コンソメ スープ 	18 だizuとひじきの にも  さばのかおりやき  わかめごはん  さわにわん 	19 ごまあえ  あゆの あまずあんかけ  むぎごはん  みそ けんちんじる 	20 パンサンスー  やき ぎょうざ  むぎごはん  プテゼリー (アセロラ) チャンプルー 
23 勤労感謝の日 	24 和食の日 こんぶあえ  ホキのかおりあげ  さつまいも ごはん  きのこの すましじる 	25 かおりあえ  ひじきりり たまごやき  むぎごはん  だいのん みそしる 	26 フルーツポンチ  シューマイ  こがたパン  やきビーフン 	27 きりぼしだいこんと あおなのあえもの  ひだぎゅうときのこの いためもの  りんご  もちげんまい ごはん  さつまいもの みそしる 
30 かいそうサラダ  ヨーグルト  チキン カレーライス  ふくじんづけ 	学校給食における飛騨牛・県産水産物の活用 推進事業により、今月は19日の「鮎の甘酢あん かけ」の「鮎」、27日の「飛騨牛ときのこの炒め 物」の「牛肉」を県より無償提供していただきま す。感謝していただきましょう。		給食にはこんな人たちが 関わっています 	

## ～ 11月24日は和食の日 ～

「和食の日」は日本の食文化を見直し、和食の大切さについて考える日です。日本の伝統的食文化である「和食」は2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。そんな世界に誇る「和食」の大きな特徴は、4つあります。まず1つ目は、「だし」による「うま味」です。甘味・酸味・塩味・苦味＋うま味が基本の五味といわれ、国際的にも"umami"として認知されています。塩分や油脂の摂りすぎを防ぎ、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスであると言われています。2つ目は「季節感を楽しむ食事」、3つ目は正月のお雑煮や節分でイワシを食べる等「年中行事との関わりのある食事」、4つ目は「海・山・里と自然に恵まれた、多様で新鮮な食材を活用した食事」です。「素晴らしい」と世界から認められている和食のことを知り、改めてその良さを見直してみませんか。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。  
※食材の関係で変更する場合があります。

