

## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

### 和食の4つの特徴

<b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	<b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス 
<b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	<b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり 

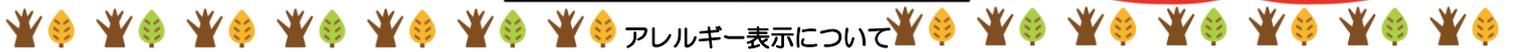
### 11月の食育取組み

11/4 (金) 防災の日給食  
「津波防災の日」にあわせ、非常食を活用した給食を提供します。

11/24 (木) 和食の日給食  
和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。



朝の空気がひんやり気持ちのいい季節になりました。秋と言えば！スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です！おいしい食べ物がつっぷりあふれるこの季節♪みなさんが、秋！といわれて食べたくなるものはなんですか？給食からも秋の魅力をつっぷりお届けします(\*~\*)おたのしみに♡



★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルゲン物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デジラソース(小麦・鶏)、とんかつソース(りんご)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)、ぬちまーす、豚がら	
	ブロッコリーのツナサラダ	三温糖、こめ油	ツナ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 96 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 854 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.2 g	炭水化物 131.4 g	
※宮森小6年欠食 2 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)			
	チンジャオロース	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉、豚肉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、たまねぎ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、オスターソース	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15.3 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.4 g	炭水化物 107.6 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
★ 宮森小 14年・6 年欠食	(金)	牛乳	牛乳				
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		すいとん汁	小麦粉、白玉粉	鶏肉	だいこん、にんじん、椎茸、しめじ、白ねぎ、こまつな	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
		救給カレー	救給カレー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 686 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 21 g	炭水化物 106.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 829 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 133.7 g			
※石川中欠食	(月)	牛乳	牛乳				
		ごはん	米				
		肉じゃが	大豆油、じゃがいも、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、しらたき、インゲン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		野菜の塩昆布和え	三温糖、ごま	しらす、糸けすり	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり	塩昆布(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
		胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 524 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 10.9 g	炭水化物 82.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 13.6 g	炭水化物 111.8 g			
★ いい歯の日 献立	(火)	牛乳	牛乳				
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		かみかみ ひじき入りきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)	
まめによるこぶ		まめによるこぶ(小麦・大豆)					
11月8日は いい歯の日	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.3 g	炭水化物 76.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 104.8 g			
9	(水)	牛乳	牛乳				
		フイ バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		ハッシュ 魚フライ	大豆油	魚フライ(小麦)	揚げ油2回目(小麦・乳・大豆)		
		ガイ タルタルソース	タルタルソース(卵・大豆)				
		ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、トマト缶	酒、こしょう、トマトソース、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
野菜スクランブル	大豆油	鶏卵、ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 70.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 29.3 g	炭水化物 83.6 g			
10	(木)	牛乳	牛乳				
		高菜ごはん	米、こめ油、ごま、ごま油	豚肉、油揚げ(大豆)、大豆	にんじん、高菜漬(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーワ伊予(鶏・豚)、花かつお	
		鶏肉の梅みそ焼き	はちみつ	鶏肉、赤みそ(大豆)	しょうが	酒、梅びしお(りんご)	
		れんこんのごまマヨあえ	ごま	ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	ソイグマヨ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 72.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 33.9 g	炭水化物 95.2 g			
※石川中欠食	(金)	牛乳	牛乳				
		ごはん	米				
		魚そうめん汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、ほうれん草、白ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		山芋入り豆腐ハンバーグ		山芋入り豆腐ハンバーグ(やまいも、大豆、鶏)			
		豚肉と キャベツのみそ炒め	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
くだもの			くだもの				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 13.9 g	炭水化物 79.7 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 110.7 g			

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
※伊波中欠食	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米、もちきび				
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醬(大豆)、酒、こしょう、甜麵醬(小麦・大豆)、オリーブオイル、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーagen(鶏・豚)	
	シュウマイ		シュウマイ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	春雨サラダ	春雨、三温糖、ごま、ごま油	ツナ	もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 15.4 g	炭水化物 81.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.3 g	炭水化物 114.7 g		
15 (火)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	キャベツのクリーム煮	じゃがいも、大豆油、小麦粉	鶏肉、白いんげん豆、脱脂粉乳、白花豆	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、いんげん	こしょう、酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
	チキンのきのこデミソースかけ	三温糖、大豆油	鶏肉	えのき、しめじ、トマト缶	しょうゆ(小麦・大豆)、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、オリーブオイル	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 85.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 843 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 30.5 g	炭水化物 106.8 g		
★いい芋の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さつまい	大豆油、さつまいも	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ	酒、花かつお	
	カラフルそぼろ	大豆油、三温糖、ごま油	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14.2 g	炭水化物 94.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 787 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 123.8 g		
※伊波小1〜4年欠食	牛乳		牛乳			
	五目鶏めし	米、こめ油	鶏肉、油揚げ(大豆)	椎茸、にんじん、ごぼう、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、ホーagen(鶏・豚)	
	豚肉の塩こうじ焼き		豚肉		塩こうじ	
	ごまじゃこあえ	ごま、三温糖	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 73.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 769 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 27.8 g	炭水化物 94.4 g		
★毎月19日は食育の日 ※城前小1〜4年欠食	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	シカムドゥチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	くるま麩と鶏のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
	フーイリチー	温麩(小麦・大豆)、大豆油	鶏卵、ポーク(豚・鶏)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 521 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 13.4 g	炭水化物 72 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 101 g		
21 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	アーサのかきたまスープ	でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、えのき	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	タコライス	ミート 大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミンパウダー、オリーブオイル、ぬちまーす、ホーagen(鶏・豚)	
	ゆでキャベツ			キャベツ		
	チーズ		チーズ(乳)			
カルフィッシュ		カルフィッシュ				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 836 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 26.8 g	炭水化物 107.8 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22 (火)	牛乳		牛乳			
	豚キムチうどん	うどん(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、白菜キムチ(大豆)、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、きくらげ、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、キムチの素(大豆)、ぬちまーず、花かつお	
	レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、にら	こしょう、酒、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーず	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 407 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 45 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 489 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 54.5 g		
★和食の日 11月24日 和食の日	牛乳		牛乳			
	菜めし	米			菜めしの素(大豆)	
	秋のふきよせ煮	大豆油、里芋、三温糖	鶏肉、厚揚げ(大豆)、ミニミニがんも(大豆・ごま)、栗	れんこん、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、チンゲンサイ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーず、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	ホキ	えのき、しめじ、椎茸、にんじん、しょうが、ゆず	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、ゆずの華	
	和菓子	和菓子	揚げ油4回目(小麦・乳・大豆・ごま)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 14 g	炭水化物 106.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 871 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 136.3 g		
※伊波小6年・城前小6年欠食	牛乳		牛乳			
	カレーピラフ	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、きくらげ、グリーンピース	ワイン(ゼラチン)、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーず、ポーク(鶏・豚)	
	トマトオムレツ		トマトオムレツ(卵・大豆・鶏)			
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦)	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、コーン	ソイグマ(大豆)、ソイソリ、粒マスタード、ぬちまーず、こしょう	
	くだもの			くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 80.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 778 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 27.1 g	炭水化物 105.1 g		
※伊波小6年・城前小6年欠食	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーず	
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーず、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 547 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14 g	炭水化物 78.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 109.4 g		
※伊波中1年欠食	牛乳		牛乳			
	きのこのペペロンチーノ	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、フロッコリー	ワイン(ゼラチン)、とうがらし、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーず、ソイグマ(鶏)	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	パセリ、裏ごしにんじん	ぬちまーず、ソイグマ(大豆)	
	大豆のツナマヨサラダ		大豆、ツナ	あお豆(大豆)、だいこん、たまねぎ、コーン	ソイグマ(大豆)、ソイソリ、ぬちまーず	
	型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 505 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 46.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 31.4 g	炭水化物 60.9 g		
※伊波中1・2年欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆腐のチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐(大豆)	にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	豆板醤(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ソイグマ、チリソース、ぬちまーず、鶏がら(卵・鶏)	
	パンパンジーサラダ	ごま、三温糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーず	
	くだもの			くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 88.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 117.4 g		