

11月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	火	麦ごはん	ローストチキン ソテー えびのチャウダー	ふかしいも 昆布 スキムミルク	牛乳 バナナ		鶏肉・えび スキムミルク・昆布	麦ごはん さつまいも	人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・パセリ
2	水	十穀米	魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	炒めそば	牛乳 みかん	清汁	白身魚・わかめ 豆腐・豚肉・赤みそ かまぼこ	十穀米・ごま油 焼きそば麺	人参・玉ねぎ・キャベツ 生姜・コーン・もやし 青ねぎ・えのき・干椎茸
4	金	麦ごはん	千草焼き ブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	マドレーヌ いりこ スキムミルク	牛乳 りんご		卵・鶏ミンチ・うすあげ 豆乳・米みそ・牛乳 スキムミルク・いりこ	麦ごはん さつまいも	人参・たけのこ・干椎茸 三つ葉・ブロッコリー 蓮根・青ねぎ
5	土	🍏	ちゃんぽん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ 牛乳	ちゃんぽん麺 ごま油 パン	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・干椎茸・生姜 青ねぎ・オレンジ
7	月	十穀米	魚のもみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	みかん せんべい 昆布 ミルクココア	牛乳 キウイ		白身魚・大豆・牛肉 スキムミルク・昆布	十穀米 じゃがいも せんべい	人参・玉ねぎ・ピーマン サラダ菜・パセリ みかん
8	火	麦ごはん	牛肉ピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	きょうだいかん いりこ 飲むヨーグルト	牛乳 りんご		牛肉・豆腐・寒天 小豆・豆乳 飲むヨーグルト・いりこ	麦ごはん ごま油	人参・ピーマン・たけのこ 小松菜・大根
9	水	十穀米	魚のかば焼き風 レタス 白菜と春雨のスープ	フルーツヨーグルト	牛乳 みかん		白身魚・豚肉 米みそ・ヨーグルト	十穀米・春雨	人参・生姜・白菜 青ねぎ・バナナ・柿・桃
10	木	麦ごはん	がめ煮 清汁	きのこごはん	牛乳 バナナ		鶏肉・厚揚げ かまぼこ・わかめ うすあげ	麦ごはん・里芋 こんにゃく	人参・大根・れんこん いんげん・干椎茸・しめじ しいたけ
11	金	十穀米	ポトフ(かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	大豆といものコロコロ揚げ 豆乳	牛乳 オレンジ		牛肉・大豆・卵 豆乳	十穀米・すりごま じゃがいも さつまいも	人参・玉ねぎ・キャベツ かぶ・セロリ・切干大根 きゅうり
12	土	🍏	五目うどん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		鶏肉・かまぼこ 牛乳	うどん・パン	人参・ほうれん草 干椎茸・バナナ
14	月	十穀米	魚の塩焼き トマト けんちん汁	きな粉蒸しパン いりこ スキムミルク	牛乳 キウイ		白身魚・鶏肉・厚揚げ きな粉・豆乳 スキムミルク・いりこ	十穀米・白玉麩 じゃがいも	人参・ごぼう・えのき 青ねぎ・トマト・レーズン
29	火	麦ごはん	豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物	ピザトースト 豆乳	牛乳 りんご	みそ汁	豚肉・ツナ・ベーコン チーズ・豆乳	麦ごはん・食パン	人参・玉ねぎ・青ねぎ かぼちゃ・大根・いんげん ほうれん草・コーン・トマト

誕生会

行事

17	木	🍏	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	マーマレードケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		17	木	誕生会
----	---	---	---------------------------	---------------------------	-----------	--	----	---	-----

11月給食だより

いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」です！

和食について



「和食」は四季折々の自然の恵みを大切に、感謝の気持ちとともに暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化です。

和食の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



② バランスがよく、健康的な食生活

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と言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



③ 自然の美しさを表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



④ 年中行事との関わり

日本人の食文化は、民族の年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



福岡の郷土料理

がめ煮

福岡の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。名前の由来は諸説ありますが、いろいろなものを「がめくり込んで(いろいろ入れ込んで)」という博多の方言から「がめ煮」という名前がついたとされています。

鶏肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどを一口大に切り、砂糖と醤油などで味付けして煮込みます。

地域や家庭によって味付けや作り方、使う食材など細かな違いがあります。



あちゃら漬け

「あちゃら漬け」は、奇数の具材を使った甘酢漬けです。奇数は喜ぶ数と書いて「喜数」と呼ばれるなど縁起が良いとされ、お盆のお供えやお盆参りの客のために用意されてきました。具材の種類は地域や家庭によってさまざまです。

「あちゃら」の語源は、ポルトガル語で「漬ける」を意味する「アチャール」からという説や、外国から来た食べ物という意味で「あちらから」だという説など、諸説あります。

