



令和 7年 11月 給食だより



11月7日は「立冬」。歴の上では冬の始まりを意味します。「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。



給食目標〈和食の良さを活かそう〉

●11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

●平成25年12月4日「和食：日本人の伝統的な食文化～正月を例として～」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「和食文化」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は海、山、川と表情豊かな自然が広がり、地域に根ざした多様な食材が用いられます。またその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

「和食」は栄養のバランスが取りやすく、「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂や食塩の摂りすぎを抑えることにもつながり、長寿、肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさの表現

季節の花や葉など料理を飾り付けたり、料理に合う器を利用したりなどして、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一つです。

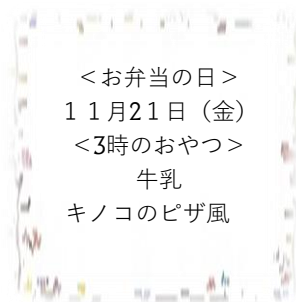
4 年間行事との関わり

日本人の食文化には、年中行事と密接に関わって生まれてきました。

自然の恵に感謝し、「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ます。

実りの季節であるこの季節に「自然」に感謝し、「和食」の良さを見直し、日々の生活で生かしましょう

11月7日（金）
おにぎり
唐揚げ・ウインナー
卵焼き・野菜スティック
（1組のみ芋掘りの為
弁当形式）
＜3時のおやつ＞
牛乳・きのこのピザ風



＜お弁当の日＞
11月21日（金）
＜3時のおやつ＞
牛乳
キノコのピザ風

〈誕生パーティー〉
11月14日（金）
〈メニュー〉
鶏飯・魚の蒲焼き風
みかん
〈3時のおやつ〉
牛乳・さつまいも春巻



＜献立表＞



日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	土	ごはん 木の葉丼	牛乳	お茶	おかゆ スープ
15		キャベツの味噌汁	バナナ	卵ボーロ	ささみと玉ねぎの煮物
29		みかん			キャベツと人参の和え物
4	火	ごはん もみじ揚げ	お茶	牛乳	おかゆ スープ
18		白菜のツナ和え かぼちゃの味噌汁	フルーツヨーグルト	コーンフレーク	白菜とツナの煮物 かぼちゃと玉ねぎの和え物
5	水	ごはん うま煮	牛乳	牛乳	おかゆ スープ
19		ブロッコリーとコーンの和え物 千切り大根の味噌汁	ウインナーボール	みかん	ツナと人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの和え物
6	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿 せんべい	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ 白身魚と白菜の煮物 きゅうりと人参の和え物
8	土	ちゃんぽん	お茶	牛乳	おかゆ スープ
22		わかめときゅうりの酢の物	おにぎり	卵ボーロ	ツナとキャベツの煮物 きゅうりと人参の和え物
10	月	パン 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	お茶 大学芋	牛乳 ビスコ	おかゆ スープ ささみと人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎの和え物
11	火	ごはん 魚のきのこあんかけ	牛乳	牛乳	おかゆ スープ
25		きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	りんご	コーンフレーク	白身魚とチンゲン菜の煮物 きゅうりと人参の和え物
12	水	ごはん すき焼き風煮	お茶	牛乳	おかゆ スープ
26		もやしの味噌汁 オレンジ	リゾット	せんべい	ささみと豆腐の煮物 玉ねぎと人参の和え物
13	木	ごはん 魚のカレームニエル	お茶	お茶	おかゆ スープ
27		卵入り卵の花炒め 白菜の味噌汁	水ようかん	ヨーグルト	白身魚と人参の煮物 白菜と玉ねぎの和え物
17	月	ごはん ボークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 プリン	牛乳 ビスコ	おかゆ スープ ささみと玉ねぎの煮物 ひじきときゅうりの和え物
20	木	ごはん 鶏肉の香り焼き かみかみサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 柿 せんべい	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツときゅうりの和え物
28	金	ごはん 大根の味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレーパン	牛乳 ビスケット	おかゆ スープ ささみと大根の煮物 ほうれん草と人参の和え物

※行事等で献立が変わることがあります。