



※給食中止のお知らせ… 5日(木)・6日(金) 小学校6年生 (修学旅行のため)
9日(月) 中学校 (「弁当の日」のため)
19日(木) 中学校1年生 (屋島集団学習のため)
30日(月) 小学校 (振替休業日のため)

日本の食文化を見直そう！

11月24日は、日本の食文化について振り返り、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食の日」と制定されています。
この機会に、和食について見直してみましょう。

★和食の特徴★

○ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。  新鮮	○ 健康的な食生活を支える栄養バランス 一汁三菜を基本とした食事は栄養のバランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています。  健康的
○ 自然の美しさや季節を表現 季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、季節感を楽しみます。  季節感	○ 年中行事との密接な関わり 正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。  行事

～ 今月の注目メニュー ～

- ☆**県魚の日(6日)**…11月7日の県魚の日にちなんで、県魚であるハマチの照り焼きが登場します！
- ☆**食育の日(19日)**…香川県の郷土料理「小あじの南蛮漬け」と「しょうゆ豆」が登場します。また、香川県で生まれた野菜「食べて菜」を和え物にしました！
- ☆**ハッピーバースデー給食(20日)**…11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！
今月のデザートはココアワッフルです♪
- ☆**和食の日(24日)**…「和食の日」にちなんで和食献立にしました。
和食を食べながら、日本の食文化を見直しましょう！

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
2	月	小型コッペパン	○	海の幸チャウダー 小煮干とコーンのフリッター フルーツヨーグルト
4	水	チーズパン	○	鶏肉と豆のカレー煮 ひじきとブロッコリーのサラ ダ1
5	木	そばろごはん	○	小えびのからあげ ごま和え けんちん汁
6	金	発芽玄米入りごはん	○	はまちの照り焼き1 小松菜の甘酢あえ かき玉 汁
9	月	コッペパン	○	豆腐グラタン 海藻サラダ1 キャベツとベーコン のスープ
10	火	ビビンバ	○	わかめスープ みかん
11	水	米粉パン	○	さつまいもシチュー アーモンドサラダ キウイの卵
12	木	麦入りごはん	○	さばのゆずみそかけ いそか和え 大豆の五目 煮
13	金	麦入りごはん	○	煮こみおでん 野菜のごま酢和え1 あさりのつく だ煮
16	月	きなこあげパン	○	コールスローサラダ ミネストローネ
17	火	中華風炊き込みご飯	○	バンサンスー コーンスープ ミニトマト
18	水	コッペパン	○	さけの青のりフライ 元気になるサラダ 野菜スー プ
19	木	麦入りごはん	○	小あじの南蛮漬け2 食べて菜とわかめの和え 物 じゃがいものみそ汁 しょうゆ豆
20	金	ポークハヤシライス	○	野菜サラダ2 ココアワッフル
24	火	ふきよせごはん	○	焼きししゃも 切り干し大根の酢の物 すまし汁
25	水	コッペパン	○	チリコンカーン きのこと豆腐のソテー りんご
26	木	麦入りごはん	○	鶏肉の照り焼き きゅうりとちくわのすの物 とう ふのみそ汁
27	金	ごはん	○	いかのさらさあげ1 おかか和え 根菜汁
30	月	黒糖パン	○	ほうれん草とベーコンのキッシュ 五色サラダ コ ンソメスープ2