

月

火

水

木

金

いい にほんしゆく

11月24日は和食の日

～「和食」のよさを知ろう！～

2013年12月に「和食＝日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そこで、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「いい日本食」のごろ合わせで、11月24日に「和食の日」として制定されました。

中学校給食では、米飯を基本とし、だしは削り節とだし昆布でとっています。また、旬の食材使ったり、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、「和食文化」の魅力を伝えていきたいと思っています。

～「和食」の4つの特徴～

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



②健康的な食生活を支える栄養バランス



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接な関わり



Table with 3 columns: エネルギー (875kcal), タンパク質 (40.9g), 脂質 (24.6g)

Table with 2 columns: 1. 玄米入りご飯, 2. 鱈の薬味ソース. Lists ingredients like 豚ミンチ, 豆腐, 玉ねぎ, etc.

Summary table for days 4-8 with columns for day number, kcal, protein, and fat.

Text box explaining the use of dashi (和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で) and soup (洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとっています).

Menu for Day 5: ご飯, さつまいもみそ汁, からあげ, 鶏肉, しょうが, 豚肉, 大根, さつまいも, 人参, 青ねぎ, 赤みそ, 白みそ, 削り節.

11月8日は「いい歯の日」. Text about dental health: 健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることで、食べた後はしっかりと歯磨きをすること、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です.

Menu for Day 7: 中華丼, 白米, 発芽玄米, 豚肉, 白菜, チンゲン菜, 人参, たけのこ, 白ねぎ, しょうが, にんにく, 干しいたけ, でんぷん, しょうゆ, ごま油, オイスターソース, 鶏ガラスープ.

Menu for Day 8: ご飯, 根菜のカレー煮, 平天, 鶏肉, こんにゃく, 大根, 人参, れんこん, でんぷん, しょうゆ, 米粉カレールウ, 削り節, たことごぼうのカリカリ揚げ, たこ, ごぼう, でんぷん, 揚げ油, ごま和え, 小松菜, えのきたけ, 白ごま, しょうゆ, 小麦粉, しょうゆ, 味付けじゃこ.

Summary table for days 11-15 with columns for day number, kcal, protein, and fat.

Menu for Day 11: ご飯, トマトスープ煮, 豚肉, 玉ねぎ, じゃがいも, キャベツ, 人参, トマト缶, さやいんげん, セロリー, にんにく, トマトケチャップ, ウスターソース, 鶏がら.

Menu for Day 12: ご飯, 五目チャーハン, 白米, 発芽玄米, 鶏肉, 玉ねぎ, ごぼう, 赤ピーマン, ホールコーン, しょうゆ, オイスターソース, 鶏ガラスープ, 肉団子のあんかけ, ミートボール, でんぷん, しょうゆ.

Menu for Day 13: ご飯, 河内のつべ, 鶏肉, こんにゃく, 里いも, 人参, 干しいたけ, でんぷん, しょうゆ, 削り節.

Menu for Day 14: ご飯, フランクフルトのスープ, フランクフルト, キャベツ, 人参, しめじ, セロリー, しょうゆ, ブイヨン.

Menu for Day 15: ご飯, スンドゥブチゲ, 白菜キムチ, 豚肉, 豆腐, 白菜, もやし, にはら, しょうが, にんにく, りんごピューレ, しょうゆ.

Summary table for days 16-22 with columns for day number, kcal, protein, and fat.

Menu for Day 16: ご飯, 豚汁, 豚肉, 玉ねぎ, 大根, 人参, じゃがいも, 赤みそ, 白みそ, 削り節.

Menu for Day 19: ご飯, カレーライス, 白米, 発芽玄米, 牛肉, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが, りんごピューレ, カレールウ, トマトケチャップ, プルーンピューレ, ウスターソース, しょうゆ, カレー粉, 鶏がら, 豚骨.

Menu for Day 20: セルフルーローハン, 白米, 豚肉, でんぷん, しょうゆ, 五香粉, 【もずくスープ】大根, 人参, チンゲン菜, しょうが, もずく, しょうゆ, 鶏がら.

Menu for Day 21: 【おさつロール】クリームシチュー, 鶏肉, 玉ねぎ, じゃがいも, 人参, さやいんげん, 米粉, 牛乳, バター, 生クリーム, 粉チーズ, 鶏がら.

Menu for Day 22: ご飯, すまし汁, ちらしかまぼこ, 鶏肉, 白菜, 大根, しょうゆ, 削り節, 【鮭の塩糀焼き】鮭, 塩糀.

Summary table for days 25-26 with columns for day number, kcal, protein, and fat.

Menu for Day 25: 玄米入りご飯, けんちん汁, 豚肉, 豆腐, 大根, 人参, 青ねぎ, しょうゆ, ごま油, 削り節.

Menu for Day 26: ご飯, タイピーエン, えび, いか, ちくわ, 春雨, キャベツ, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, しょうゆ, しょうゆ, ごま油, 鶏がら, 豚骨.

ほんわか米ひのちゃん. Text about the rice: 16日のお米は、富田林市の東條地区で栽培、収穫されたブランド米です。『ほんわか米ひのちゃん』という品種のお米で、甘味が特徴です。新米は特に甘味を感じてとても美味しいので、楽しみにしてください.

作ってみよう！ ルーローハン. Recipe for Rourolohan with ingredients and instructions. Includes a small illustration of a person.