



11月 給食カレンダー



平成28年11月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しせい た
よい姿勢でよくかんで食べよう

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| 11月8日はいい歯の日 | 1 ごはん 鶏肉の塩麴焼き 茎わかめのきんぴら さわにわん | 2 いわしの かばやしき ポイル野菜の ゆかりがけ みそ汁 | 3 ぶんかひ文化の日 | 4 わかめごはん 肉じゃが煮 みそドレサラダ |
| 7 中華丼 パンサンスー 牛乳フルーツ寒 | 8 いい歯の日 揚げ大豆ごはん 焼き鮭 おひたし 根菜のみそ汁 | 9 黒砂糖パン ポテトミートグラタン ベーコンと白菜のスー りんご | 10 ごはん 手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 油揚げのサラダ | 11 長崎ちゃんぽん 海藻サラダ いもけんぴ |
| 14 ごはん じゃこふりかけ 肉どうふ 野菜のごま酢びたし | 15 江戸伝統野菜(大蔵大根) 菜飯 おでん 明日葉とツナの あえもの | 16 たまごクッパ チャプチェ みかん | 17 ハニートースト チリコンカン ささみと野菜の サラダ | 18 食育の日 (よくかんで食べよう) 黒米ごはん 鮭のもみじ焼き かみかみあえ みそ汁 |
| 21 郷土料理(鹿児島) とり肉とめかぶの ごはん さつま汁 さつま揚げ 白くま風ゼリー | 22 けんちんうどん ごまブロッコリー りんごケーキ | 23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 | 24 ◆和食の日◆ ごはん 焼き鯖 かぶの三色づけ みだくさん汁 | 25 世界の料理 (フィンランド) パン ブルーベリージャム ロヒ・ラーティッコ (鮭とポテトのオープン焼き) シスコン・マッカラケイット (ソーセージスープ) |
| 26(土)学習発表会 ごぼう入り ドライカレー コロコロサラダ おかしな目玉焼き | 29 ごはん れんこん照り焼き ハンバーグ バリバリサラダ きのこ汁 | 30 とびうおミートスパ わかめサラダ かりかり大豆 | <div data-bbox="1018 1458 1217 1532" data-label="Text"><p>11月24日は、和食の日です。</p></div> <div data-bbox="1310 1473 1445 1570" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1085 1574 1445 1655" data-label="Text"><p>日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!</p></div> | |

「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**
調理技術・道具
多様な食材
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**
一汁二菜が基本
うま味の活用
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
季節を楽しむ飾り付け
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**
家族や地域の絆

日本特有の食文化として
世界から注目を集める和食ですが、
「和食ってなに?」と聞かれたときに
きちんと答えられる人は
少ないかもしれません。
今月24日は「和食の日」と
いうことで、和食の特徴を
4つにまとめてみました。