



令和6年 11月 献立予定表 (B) 薩摩川内市立川内中学校給食センター

	こんだて名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	①むぎごはん 	②牛乳	③根菜のごま汁 ④お茶入り 鮭そぼろ ⑤黒糖ピーズ(小・中)	①こめ おおむぎ ③さといも ごま ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④さけフレーク しらすぼし ⑤こくとうピーズ	③だいこん にんじん れんこん ごぼう ふかねぎ ④えだまめ おちやは	③うすくちしょうゆ かつおぶし ④うすくちしょうゆ さけ みりん	643 770	30.8 36.4	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応】に掲載してあります。 鮭フレーク 鮭フレーク 大豆 アミノ酸等 着色料 黒糖ピーズ 大豆 黒糖 焼きふた 豚肉 アミノ酸液 砂糖 ブドウ糖 植物性たんぱく しょうが こしょう リン酸塩 Na 調味料 ポークフランク 豚肉 発酵調味料 砂糖 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 トウモロコシ) ペッパー オニオンパウダー ガーリック メース かまぼこ【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 卵白 ぶどう糖 アミノ酸 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たんぱく 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 アミノ酸 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 調味料 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 乳酸カルシウム 寒天 香料 ビロリン酸鉄
5 火	①たてわり コッパン 	②牛乳	③ピリ辛フォー ④ポークフランク ⑤ケチャップ	①コッパン ③ビーフン サラダあぶら ねりごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきふた ④ポークフランク	③たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ふかねぎ しょうが にんにく きくらげ	③とりがらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ トウバンジャン こしょう さけ ⑤ケチャップ	639 792	26.6 32.6	焼きふた 豚肉 アミノ酸液 砂糖 ブドウ糖 植物性たんぱく しょうが こしょう リン酸塩 Na 調味料 ポークフランク 豚肉 発酵調味料 砂糖 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 トウモロコシ) ペッパー オニオンパウダー ガーリック メース
6 水	①むぎごはん 	②牛乳	③吹き寄せ汁 ④ちらし寿司の具 ⑤ヨーグルト 【④は①にまぜましょう】	①こめ おおむぎ ③さつまいも ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりにく かまぼこ さつまあげ きんしだまご あぶらあげ ⑤ヨーグルト	③にんじん れんこん だいこん ねぎ しょうが しめじ ④にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ	③かつおぶし うすくちしょうゆ みりん さけ ④うすくちしょうゆ みりん す	671 802	27.1 31.8	かまぼこ【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 卵白 ぶどう糖 アミノ酸 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たんぱく 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 アミノ酸 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 調味料 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 乳酸カルシウム 寒天 香料 ビロリン酸鉄
7 木	①米粉入り パン 	②牛乳	③大豆のミートソース煮 ④花野菜のガーリックソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ぎゅうにく だいず とうにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ コーン トマト グリーンピース にんにく ④にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー	③チキンフイヨン ケチャップ あかワイン ウスターソース デミグラスソース こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	658 811	30.6 37.1	かまぼこ【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 卵白 ぶどう糖 アミノ酸 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たんぱく 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 アミノ酸 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 調味料 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 乳酸カルシウム 寒天 香料 ビロリン酸鉄
8 金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③里芋のごまみそ煮 ④五目あえ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ごま ざらめ ④こめ さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こつあけ ちくわ むぎみそ こめみそ	③にんじん いんげん きりぼしだいこん こつあけ ④にんじん だいこん きゅうり えだまめ コーン こぼつげ	③うすくちしょうゆ さけ みりん ④うすくちしょうゆ す	651 788	25.4 30.3	ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たんぱく 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ 調味料 つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くちなし色素 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 豆腐ハンバーグ【小麦】 豆腐 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦たん白 砂糖 貝カルシウム しょうゆ 加工デンプン ビロリン酸第二鉄 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) ぶどう糖 アミノ酸 きびなごのかりかりあげ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 かねんだこ さつま芋 でん粉 こんにやく粉 クリーム(植物性) 大豆 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 ペクチン 酸味料 香料
11 月	①ナン 	②牛乳	③彩り野菜のスープ煮 ④ドライカレー	①ナン ③じゃがいも オリーブオイル ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ぶたにく ひよこまめ だいず レッドキドニー	③にんじん たまねぎ セロリ スズキーニ ピーマン なす マッシュルーム ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ブルー	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④カレー カレー ウスターソース ケチャップ	652 758	30.2 35.4	ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たんぱく 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ 調味料 つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くちなし色素 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 豆腐ハンバーグ【小麦】 豆腐 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦たん白 砂糖 貝カルシウム しょうゆ 加工デンプン ビロリン酸第二鉄 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) ぶどう糖 アミノ酸 きびなごのかりかりあげ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 かねんだこ さつま芋 でん粉 こんにやく粉 クリーム(植物性) 大豆 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 ペクチン 酸味料 香料
12 火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③親子丼 ④豆腐ハンバーグのおろしだれ	①さつませんだいまい おおむぎ ③サラダあぶら でんぷん ④さんおんとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ たまご ④とうふハンバーグ	③にんじん たまねぎ みつば ししいたけ えのきたけ ④だいこん しょうが なめこ えだまめ	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ ④かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	643 775	28.5 33.9	ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たんぱく 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ 調味料 つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くちなし色素 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 豆腐ハンバーグ【小麦】 豆腐 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦たん白 砂糖 貝カルシウム しょうゆ 加工デンプン ビロリン酸第二鉄 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) ぶどう糖 アミノ酸 きびなごのかりかりあげ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 かねんだこ さつま芋 でん粉 こんにやく粉 クリーム(植物性) 大豆 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 ペクチン 酸味料 香料
13 水	①くろざとう パン 	②牛乳	③ちゃんぽん ④きびなごのかりかりあげ	①くろざとうパン ③ちゅうかめん ごまあぶら ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきかまぼこ あさり いか ④きびなごのかりかりあげ	③にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ しょうが もやし きくらげ	③とんこつスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう さけ	681 853	30.2 37.1	ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たんぱく 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ 調味料 つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くちなし色素 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 豆腐ハンバーグ【小麦】 豆腐 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦たん白 砂糖 貝カルシウム しょうゆ 加工デンプン ビロリン酸第二鉄 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) ぶどう糖 アミノ酸 きびなごのかりかりあげ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 かねんだこ さつま芋 でん粉 こんにやく粉 クリーム(植物性) 大豆 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 ペクチン 酸味料 香料
14 木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③かねん団子汁 ④厚あげのそぼろみそかけ ⑤みかん	①さつませんだいまい おおむぎ ③かねんだこ ④サラダあぶら さんおんとう ごま でんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④とりにく あつあげ むぎみそ	③にんじん だいこん はくさい ねぎ こだいずもやし ④にんじん えだまめ しょうが ⑤みかん	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ ④みりん とうがらし	633 758	23.5 27.7	ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たんぱく 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ 調味料 つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くちなし色素 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 豆腐ハンバーグ【小麦】 豆腐 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦たん白 砂糖 貝カルシウム しょうゆ 加工デンプン ビロリン酸第二鉄 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) ぶどう糖 アミノ酸 きびなごのかりかりあげ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 かねんだこ さつま芋 でん粉 こんにやく粉 クリーム(植物性) 大豆 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 ペクチン 酸味料 香料
15 金	①コッパン 	②牛乳	③かぼちゃのポタージュ ④れんこんサラダ ⑤いちごジャム	①コッパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤いちごジャム	②ぎゅうにゅう ③ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ	③たまねぎ かぼちゃ パセリ ④れんこん きゅうり にんじん	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④こいくちしょうゆ	684 837	21.3 25.6	ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たんぱく 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ 調味料 つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くちなし色素 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 豆腐ハンバーグ【小麦】 豆腐 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦たん白 砂糖 貝カルシウム しょうゆ 加工デンプン ビロリン酸第二鉄 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) ぶどう糖 アミノ酸 きびなごのかりかりあげ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 かねんだこ さつま芋 でん粉 こんにやく粉 クリーム(植物性) 大豆 いちごジャム 還元麦芽糖水あめ いちご 砂糖 ペクチン 酸味料 香料

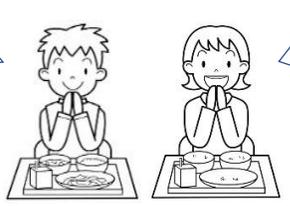
◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆【さつませんだい食育の日】は、14日です。◆◆

食事のあいさつにこめられた思いを知ろう!

私たちは、食事から栄養素を補給して、命をつなぎ生きています。成長や活動の源となる毎日の食事は、生き物の命や自然の恵をはじめ多くの人たちの支えによって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。

◆「いただきます。」
私たちが食べているものは、もともと命があり生きていました。その命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。



◆「ごちそうさま。」
漢字で「御馳走様」と書き、駆け回って食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちがこめられています。



◆食べることは命のバトンを受け継ぐこと。



◆もうひと口食べる努力をしてみよう。



令和6年 11月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

	こんだて名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
18月	①むぎごはん 	②牛乳	③寄せなべ煮込み ④肉団子(小1こ、小・中2こ) ⑤りんごのスティックタルト	①こめ おおむぎ ③マロニー ⑤りんごのスティックタルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ とうふ ④にくだんご	③にんじん はくさい ふかねぎ しめじ レモン	③かつおぶし うすくちしょうゆ みりん さけ	678 780	23.1 26.1	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応用】に掲載してあります。
19火	①丸型カット コッパン 	②牛乳	③ポトフ ④メンチカツ ⑤マイティソース	①コッパン ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③カットウインナー ④メンチカツ	③にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ⑤マイティソース	651 816	23.6 29.5	マロニー じゃがいもでん粉 コーンスターチ 増粘剤 増粘多糖類 りんごのスティックタルト さつまいも マーガリン 米粉 りんご 糖類 おからパウダー 食用植物油 水あめ こんにゃく粉 乳化剤 酸味料 クエン酸 Na 酸化防止剤 乳酸カルシウム 香料 トレハロース 肉団子【小麦】 鶏肉 たまねぎ 大豆たん白 パン粉 豚脂 ぶどう糖 香辛料 大豆油 加工デンプン ドロマイト 着色料 キシロース 調味料 ビロリン酸鉄 焼成 Ca 還元水あめ しょうゆ 砂糖 醸造酢 増粘剤 カットウインナー 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 酵素製剤 L-グルタミン酸 Na コーエンゲージング メンチカツ【小麦】 豚肉 鶏肉 大豆 たまねぎ パン粉 でん粉 砂糖 しょうゆ しょうゆ 植物油 加工デンプン 増粘多糖類 ビロリン酸鉄 マイティソース トマト たまねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖 糖類 醸造酢 香辛料 かんきつドレッシング 醸造酢 食用植物油 糖類 玉ねぎ 発酵調味料 たん白加水分解物 みかん果汁 酵母エキスパウダー みかん果汁 魚醤 赤ピーマン こんぶエキス 梅肉 ゆず皮 増粘多糖類 香料 寒天 麦芽糖 さんまのおかか煮 さんま 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 照り焼きチキンパティ【小麦】 鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 砂糖 植物性たん白 魚醤 発酵調味料 香辛料 ビロリン酸鉄 みりん しょうゆ チキンエキス ワイン 醸造酢 しょうが 増粘剤 菜種油 カラメル色素 酒精 パーム油 ぶどうゼリー ぶどう果汁 糖類 着色料 グル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸 Na かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 パテキャラメル【乳】 糖類 加糖脱脂練乳 ドロマイト カラメルシロップ 増粘剤 乳化剤 香料 アセロラゼリー 糖類 難消化性デキストリン アセロラ レモン 寒天 グル化剤 ビタミンC 香料 酸味料 着色料 ビロリン酸鉄 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 玉ねぎ 発酵調味料 香味食用油 香辛料 酵母エキスパウダー トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 寒天 麦芽糖 増粘多糖類 ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ビロリン酸鉄 焼成 Ca
20水	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③麻婆豆腐 ④バンサンスー	①さつまいも おおむぎ ③さんおんとう こまあぶら てんぷん ④はるさめ さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ だいす こめみそ	③たまねぎ たけのこ ふかねぎ にんにく しょうが しいたけ	③こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし さんしょう ④りんごす うすくちしょうゆ	636 770	25.4 30.2	
21木	①米粉入り パン 	②牛乳	③スパゲッティパスタ ④こんにゃくサラダ	①こめ ③スパゲッティ オリーブオイル ④かんきつドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび いか	③にんじん トマト たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム ④こんにゃく にんじん コーン キャベツ きゅうり えだまめ	③ケチャップ シロワイン コンソメ こしょう	594 742	26.0 31.6	
22金	①むぎごはん 	②牛乳	③いも煮汁 ④さんまのおかか煮	①こめ おおむぎ ③さといも	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④さんまのおかか	③にんじん だいこん はくさい ごぼう ふかねぎ	③かつおぶし	601 745	25.2 30.0	
25月	①丸型カット コッパン 	②牛乳	③中華スープ ④てり焼きチキンパティ ⑤スライスチーズ(小・中)	①コッパン ③じゃがいも こまあぶら てんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④てり焼きチキンパティ ⑤スライスチーズ	③にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし こしょう	670 779	32.1 36.5	
26火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③根菜ツナカレー ④グレープポンチ	①さつまいも おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく かつおフレーク	③にんじん たまねぎ れんこん ごぼう いんげん りんご ブルーベリー ④パン みかん もも	③カレー カレー ウスターソース	624 746	19.7 23.1	
27水	①コッパン 	②牛乳	③ふわふわ卵スープ ④ウインナーとポテトのソテー ⑤パテキャラメル	①コッパン ③パン ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら ⑤パテキャラメル	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④カットウインナー	③にんじん たまねぎ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ④にんじん えだまめ パセリ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ こしょう	654 796	25.6 30.9	
28木	①むぎごはん 	②牛乳	③あさりとお松菜のみそ汁 ④いわしのかば焼き風 ⑤アセロラゼリー	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④なたねあぶら てんぷん さんおんとう こま こまあぶら ⑤アセロラゼリー	②ぎゅうにゅう ③あさり あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④いわし	③にんじん だいこん こまつな ④しょうが	③にぼし ④こいくちしょうゆ さけみりん	643 768	26.5 31.6	
29金	①コッパン 	②牛乳	③クリームシチュー ④イタリアンサラダ	①コッパン ③さつまいも じゃがいも くり てんぷん とうとうマーガリン クリーム(植物性) ④アーモンド イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とうにゅう	③にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ④にんじん キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう	664 818	22.9 27.7	

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆
◆◆【世界の料理】は、20日「中国」です。◆◆



日本の伝統的な食文化【和食】は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

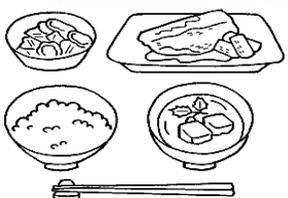
日本の伝統的な食文化【和食】の特徴

素材の持ち味をいかした栄養バランスの良い食事で、自然の美しさや季節を表現し年中行事とも深くかかわっている。



11月24日は

和食の日



和食の良さと、日本の伝統的食文化を守り次世代に伝えていくことが大切だと認められ、2013年に【和食】が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、日本では和食より洋食が好まれたり、日本古来の行事より外国から伝わってきた行事がさかに行われたりしています。
11月24日の「和食の日」は、世界に誇るこの食文化について一人一人が考え、その大切さを再認識するきっかけになるようにとの願いから制定されました。和食の日をきっかけに、和食の良さや日本の食文化について家族と話をしたり、和食を食べたりしてみましょう。