

11月こんだて

さか うえしやうがっこう
坂の上小学校

★献立の目標 感謝して食べよう

★献立のポイント 地元食材を利用した献立
日本型の献立

★指導内容 ①生産者や調理している人の苦労を知り、感謝の気持ちを持つ
②食べ物の大切さを知る

★牛乳は毎日つきます *都合により献立が変更になる場合があります。

★ ひしの直売の野菜 ★

人参・白菜・
玉葱・大根

★ 今月の地域生産者野菜 ★

じゃが芋・玉葱・キャベツ・
ほうれん草・白菜・さつまい芋・
しめじ・大根・長葱・りんご

月	火	水	木	金
☆8日は118の語呂合わせで「いい歯の日」です。保健委員会のみなさんが考えてくれた歯と口に良い献立です。 ☆10日は5年2組さんのお楽しみ献立です。テーマは「5年2組のわくわく献立」です。 ☆16日は15日の七五三にちなんでお祝い献立です。地域生産者、地域納品業者の方をお招きして給食を食べます。 ☆17日は「和食の日」です。それにあわせて郷土食の『おにこじ』をつくります。 ☆20日は5年1組さんのお楽しみ献立です。テーマは「元気になる献立」です。		1日	2日	3日
		ごはん ほっけの塩焼き ほうれん草とツナの中巻サラダ 芋煮汁	麦ごはん ポークカレー 貝だくさんサラダ りんご	文化の日
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん もうかさめの電田揚げ 和風サラダ きいたんぼ汁	食パン フルーツクリーム ツナコーンサラダ 肉団子のスープ	栗おこわ まぐろとさつまい芋のバター醤油和え ごぼうサラダ すまし汁 柿	減量ごはん 豚の角煮 韓国風サラダ ちゃんぽん麺	♪5年2組のお楽しみ献立♪ キムタクご飯 油淋鶏 ほうれん草の磯香和え なめこの味噌汁 チョコクレープ
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 厚揚げの中華炒め 塩ナムル トックスープ	セレクト揚げパン ひじきとマカロニのサラダ ポトフ みかん	ごはん 煮り豆腐と竹輪のケチャップ和え おなかチーズ和え 豆腐とあさりのスープ	ちらし寿司 魚の西京漬け焼き ほうれん草とじゃこのサラダ 豚汁 りんごゼリー	豚丼 鯖(発芽玄米ごはん) 大学芋 海藻サラダ
20日	21日	22日	23日	24日
♪5年1組のお楽しみ献立♪ わかめご飯 鶏の唐揚げ カミカミサラダ ABCスープ 抹茶ムース	切り込みミニコッペパン ソース焼きそば 大根とハムのサラダ クラムチャウダー	ツナ昆布ごはん 煮込みおでん 味噌豆 白菜の梅和え	 勤労感謝の日	ごはん 鯖のうま煮 おにこじ 豆腐の味噌汁 りんご 11月24日は和食の日
27日	28日	29日	30日	
ごはん ポークチャップ 蓮根サラダ トムヤンクン風スープ みかん	コッペパン 鮭のムニエル 糸落天サラダ コーンスープ	ごはん お米とポテトのチキンカツ 大根とじゃこのサラダ 鮭の味噌汁	ごはん 刺エビと大豆の揚げ煮 五目きんぴら えのきの味噌汁	 だ液のはたらき

ふるさとの食文化を知ろう!

「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てから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの)
岩手県・金崎漬け、京都府・すき漬け、鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし (魚介類をご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし、滋賀県・ふなずし、和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しよつづ、若川県・いしる、香川県・いかなごしょうゆ



線でつなごう! 秋の食べ物の漢字 & 英語クイズ

秋に美味しい食べ物のカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつなごう。

栗		sweet potato
鮭		salmon
人参		carrot
葡萄		grape
茄子		eggplant
薩摩芋		chestnut

栗—<O—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—かぶち—eggplant 薩摩芋—さつまい芋—sweet potato