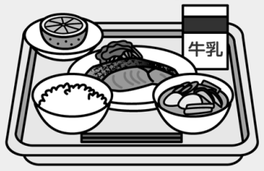
11月給食だより

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

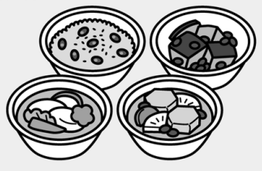
給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

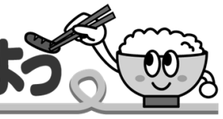
行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



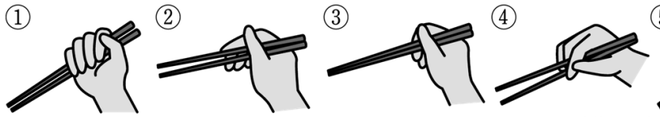
☆3年生が愛情込めた「附属みそ」が今年も給食に登場！

現３年生（昨年度２年生）が、丹精込めて仕込んだ手作りの味噌がついに完成しました！熟成期間を経て、１１月２４日の給食（３年生のリクエストメニュー「しじみ汁」）から使い始めます。このお味噌は、地元・松江市鹿島町産の大豆と麹を使い、約９ヶ月の時を経て、まろやかで優しい甘みが広がる味わい深い仕上げとなりました。自分たちで作ったお味噌を味わうことは、食への関心を深める食育の機会です。ぜひ、給食でふるさと松江の恵みと３年生の愛情が詰まったこのお味噌を味わってみてください！

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



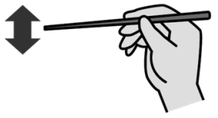
【正しい持ち方は⑤です】

左利きの人はこんな形

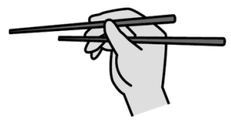
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。



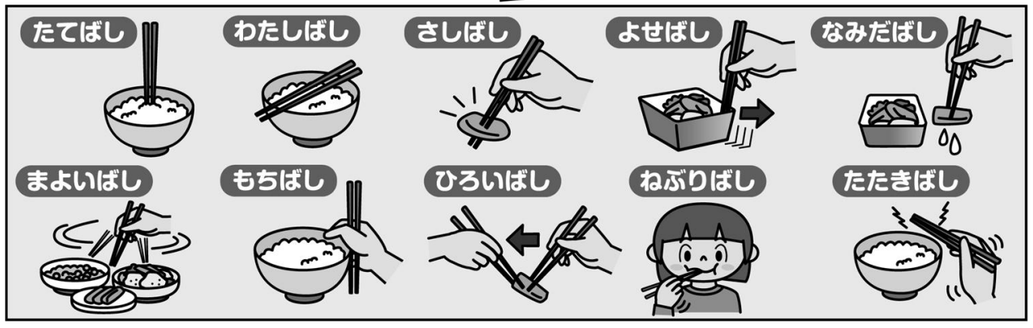
③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。

食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。

みんなが楽しくなる話を心がけましょう。

令和8年度　11月学校給食献立表

島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程(16回)・附属幼稚園(7回)

日付	主食	牛乳	おかず	使う材料とからだでのはたらき 赤 血や肉や骨を作る食品	黄 力や体温のもとになる食品	緑 体の調子をととのえる食品	家で補う食品
2月	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	トマトクリームグラタン だいずサラダ コンソメスープ	だいず ポークハム ミックスボール とうにゅう ぎゅうにゅう	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラ トマト	緑黄色野菜 小魚
5木	ソフトめん	牛乳	ちゃんこうどん かいそうサラダ アジフライ	とりにく あごだんご ちくわ かいそうミックス ツナ アジ ぎゅうにゅう	こめこいりうどん あぶら わふうドレッシング パンこ	はくさい にんじん しろねぎ コーン ブロッコリー	卵 いも
6金	弁当の日						
9月	コッペパン	牛乳	さつまいものクリームシチュー コーンサラダ ポークウインナー ミルメークココア	とりにく とうにゅう ツナ ポークウインナー ぎゅうにゅう	コッペパン さつまいも あぶら ホワイトフレーク わふうドレッシング	にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム コーン キャベツ	魚介類 果物
10火	ごはん	牛乳	いわしうめに すみそあえ きのこじる	いわし ちくわ みそ うすあげ とうふ だしパック ぎゅうにゅう	ごはん きびとう いりごま	ほうれんそう なめこ えのき しめじ だいこん にんじん あおねぎ	いも 海藻
11水	コッペパン	牛乳	ケチャップミートボール ヤングコーンサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン きびとう わふうドレッシング マカロニ あぶら ケチャップ	ブロッコリー ヤングコーン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	大豆製品 種実
12木	ごはん	牛乳	ピリからにくみそどんぶり ワンタンスープ あおりんごゼリー	ぶたにく みそ だいず トウバンジャン たまご わかめ ぎゅうにゅう	ごはん きびとう あぶら ワンタン あおりんごゼリー ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ちんげんさい しろねぎ にんにく こまつな	小魚 きのこ
13金	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ オクラとキャベツのうめあえ さわにわん	ぶたにく とりにく ちくわ かつおぶし だしパック ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ あぶら	だいこん オクラ キャベツ えのき にんじん ごぼう だいこんば	いも 緑黄色野菜
16月	コッペパン いちご&マーガリン	牛乳	タラのやさいあんかけ あおじそサラダ コーンスープ	タラ ちくわ とうにゅう ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも いちご&マーガリン あぶら かたくりこ あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん パプリカ ズッキーニ あおじそ キャベツ きゅうり しめじ コーン パセリ	卵 果物
17火	ごはん	牛乳	なっとう★ さばのごまみそやき はりはりサラダ あさりのすましじる	なっとう さば みそ あさり とうふ だしパック しおふきこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん きびとう すりごま ごまあぶら	きゅうり にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのき あおねぎ	いも 緑黄色野菜
18水	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめん ちゅうかサラダ ちぢみ	ぶたにく いか チキンハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ きびとう ごまあぶら いりごま	メンマ たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ きゅうり もやし	魚介類 海藻
19木	弁当の日						
20金	ごはん	牛乳	いわしのみそに ほうれんそうのおひたし にらたまじる	いわし みそ ちくわ かつおぶし たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ほうれんそう にんじん にら	緑黄色野菜 種実

今月はこのマークがある日に食べます

日付	主食	牛乳	おかず	使う材料とからだでのはたらき 赤 血や肉や骨を作る食品	黄 力や体温のもとになる食品	緑 体の調子をととのえる食品	家で補う食品
24火	ごはん	牛乳	とりしおこうじからあげ★ キャベツとあげのごまずあえ ししみじる★	とりにく あぶらあげ ししみ みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら かたくりこ すりごま きびとう	しょうが にんにく キャベツ もやし あおねぎ	豆類 緑黄色野菜
25水	コッペパン	牛乳	てりやきチキンバーガー★ ABCスープ	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン ノンエッグタルタル マカロニ あぶら	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ パセリ	魚介類 いも
26木	ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ みかん	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら ケチャップ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり みかん	大豆製品 きのこ
27金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ★ ほうれんそうのごまあえ はるさめスープ	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら すりごま きびとう はるさめ ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ えのき もやし ちんげんさい きくらげ	魚介類 いも
30月	アップルパン	牛乳	はくさいのトマトにこみ いろどりサラダ オムレツ	ミートボール ベーコン たまご ぎゅうにゅう	アップルパン ケチャップ もちむぎ あぶら わふうドレッシング	はくさい にんじん たまねぎ トマト しめじ ブロッコリー カリフラワー カラーピーマン	海藻 種実

＊材料等の都合により、献立を変更することがあります。

みんなでつくろう　わくわく給食

11月は，3年生のリクエストメニューを献立に採り入れました。たくさんのリクエストの中から５つのメニューを選びました。献立表のおかず欄に★印がしてあるメニューです。楽しみにしていてくださいね。

17日（火）なっとう…ごはんが進むし美味しいから。
24日（火）しじみ汁…3年生の未来で、しじみの研究をしているから。
　　とりの塩麹から揚げ…サクサクしていておいしいから。
25日（水）照り焼きチキンバーガー…野菜とお肉がいっしょにとれてパンにあうから。
27日（木）ぶたキムチ…からいのにすこし甘くてごはんにあうから。

次回のリクエストメニューは２月です。１年生のリクエストメニューを献立に採り入れたいと思います。