

給食だより 11月号



上勝町学校給食共同調理場
令和7年10月30日発行

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。



そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。和食には以下の4つがその特徴として挙げられています。今月は日本の伝統的な食文化や和食の良さを再確認しましょう。

「和食」の特徴

たよう しんせん しょくざい 多様な新鮮な食材と その持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス	しぜん うつく き 自然の美しさや季節の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事との密接な関わり
--	--	---------------------------------------	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょうき ただ なら
食器を正しく並べ
ましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言いましょう

はし ただ つか
お箸を正しく使
いましょう

ちいき つた きょうどりよう
地域に伝わる郷土料理や行事食を味わって
みましょう



日付	こんだて	ち・ほね・にくをつくるだべもの(あか)	ねつやちからになるだべもの(きいろ)	からだのちょうしをととのえるだべもの(みどり)	エネルギーたんぱく質脂質
5 水	さんしょくどん、ぎゅうにゅうきりぼしだいこんとキャベツのツナあえ	たまご、とりにく、だいずぎゅうにゅう、ツナ	ごはん、さとう、あぶらごま	にんじん、ほうれんそうきりぼしだいこん、キャベツ	673kcal 32.7g 20.6g
6 木	ごはん、ぎゅうにゅうしろみさかのフライソースポイルキャベツ、ぶたじる	ぎゅうにゅう、ホキぶたにく、とうふ	ごはん、さつまいもばんこ、こむぎこ	キャベツ、にんじんだいこん、ねぎ	611kcal 26.1g 17.3g
10 月	おやかどんぶり、ぎゅうにゅうだいずといりこのあまからにみかん	ぎゅうにゅう、とりにくたまご、だいず、しらすぼし	ごはん、さとう、かたくりこあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎみかん	703kcal 31.1g 23.2g
11 火	ごはん、ぎゅうにゅうさばのしおやき、ゆかりあえたなだのだんごじる	ぎゅうにゅう、さばぶたにく	ごはん、しらたま	きゅうり、ゆかり、にんじんだいこん、かぼちゃ、ねぎはくさい	701kcal 29.9g 23.0g
12 水	ごはん、ぎゅうにゅうマーボーれんこんナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにくだいず、ハム	ごはん、あぶら、さとうかたくりこ、ごまあぶら	れんこん、にんじん、たまねぎしいたけ、えだまめ、ねぎほうれんそう、もやし	620kcal 30.3g 16.6g
13 木	ごはん、ぎゅうにゅうこうやどうふのものにつくりふりかけ	ぎゅうにゅう、こうやどうふさつまあげ、ぶたにく、こんぶかつおぶし、しらすぼし	ごはん、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじんグリーンピース	629kcal 26.3g 22.0g
14 金	プレーンパン、ぎゅうにゅうとりにくのレモンふうみやさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにくベーコン	プレーンパン、かたくりこさとう、ごま、あぶら	しょうが、レモン、にんじんキャベツ、たまねぎとうもろこし、パセリ	601kcal 27.1g 29.7g
18 火	あきいろカレーぎゅうにゅうフルーツあえ	ぶたにく、ぎゅうにゅうスキムミルク	ごはん、さつまいもカレールウ、あぶら	しめじ、たまねぎ、かぼちゃにんじん、えだまめにんにく、しょうがみかん、もも、パイナップル	721kcal 18.8g 22.0g
19 水	ごはん、ぎゅうにゅうさかなのゆずふうみ、ちりめんあえとうふとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう、メルルーサしらすぼし、とうふ、わかめ	ごはん、かたくりこ、あぶらさとう、ごま	ゆず、きゅうり、にんじんだまねぎ、こまつな、ねぎ	593kcal 27.7g 16.6g
20 木	なめし、ぎゅうにゅうちゃんこなべいとかがまぼこのすのものマスカットゼリー	ぎゅうにゅう、とりにくぶたにく、かまぼこ	ごはん、さとうマスカットゼリー	にんじん、だいこんはくさい、ねぎ、えのきキャベツ、きゅうり、わかめ	583kcal 24.6g 16.0g
25 火	チャーハン、ぎゅうにゅうワンタンスープさつまいもチップス	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅうワンタン	ごはん、ごまあぶらさつまいもチップス	にんじん、たまねぎ、えだまめねぎ、たけのこ、しいたけしょうが	591kcal 21.9g 18.4g
26 水	ごはん、ぎゅうにゅうさんまのかんろに、ごまあえけんちんじる	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにくとうふ、あぶらあげ	ごはん、ごま、さとうさといも	ほうれんそう、もやしにんじん、はくさい、ごぼうねぎ	621kcal 27.3g 22.8g
27 木	ごはん、ぎゅうにゅうにくじゃがゆずすあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわあぶらあげ、しらすぼし	ごはん、じゃがいも、さとうあぶら	たまねぎ、にんじん、こんにゃくさやいんげん、キャベツこまつな、ゆず	614kcal 22.0g 20.5g
28 金	すこやかロール、ぎゅうにゅうハムカツ、ソースポイルやさい、ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ハムカツウイナー、とりにく	すこやかロール、あぶらじゃがいも、さとう、マカロニパンこ	キャベツ、にんじん、たまねぎセロリ、えだまめ、パセリ	563kcal 21.0g 26.4g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。