

# 11月予定献立表

2025年

11月24日は、“いい日本食”⇒『和食の日』

「和食の日」には、和食文化の大切さを考えるきっかけになるように、  
という願いがこめられています。

月	火	水	木	金
3 ぶんかのひ 文化の日	4 ごはん 牛乳 筑前煮 牛卓あえ	5 ごはん 牛乳 若鶏の香味だれかけ れんこんの梅肉あえ 大根と春菊のみぞ汁	6 ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り 野菜スープ	7 ごはん 牛乳 いい豆腐 キャベツのあえ物 みかん
10 ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き くきわかめの酢の物 根菜のみぞ汁	11 季節の料理 ソフトめん 和風きのこソースかけ 牛乳 野菜チップス	12 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切干大根とひじきの あえ物	13 チキンカツサンド 牛乳 野菜スープ	14 玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 大根の甘酢あえ のつペイント
17 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしのからしあえ えのきたけのすまじ汁	18 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 さといものみぞ汁	19 季節の料理 ごはん 牛乳 寄せ鍋 はりはり漬け	20 季節の地場産物 パン 牛乳 さつまいものシチュー 小松菜とコーンのサラダ	21 季節の料理 吹き寄せごはん 牛乳 白菜の煮びたし 豚汁
24 振替休日	25 振替休業日	26 ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ネーブル	27 パン 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ 華風スープ ブルーン	28 ごはん 牛乳 おでん 小松菜のあえ物

## 和食の4つの特徴

### ① 新せんな食材とおいしくする技

日本は海、山、川などの自然に恵まれ、新せんな食材がたくさんあります。また、食材をおいしくする技（調理方法や調理道具）もあります。



### ② 栄養バランスがよく健康的

ごはんを中心に汁物、おかずを組み合わせた和食は、栄養バランスがよいです。だしの「うま味」を使うことで、塩や油のとりすぎをおさえます。



### ③ 季節を楽しむ、かざりつけ

季節の花や葉などで料理のかざりつけをしたり、季節に合ったお皿を使ったりして、季節感を楽しめます。



### ④ 行事との深いかかわり

お正月にはおせち、お月見にはおだんごなど、家族や地域の人と食べ物を用意し、食べることで、人ととのつながりを深めてきました。

