

今月の地場産品(予定)			・富谷市産…米 トマト ねぎ ・宮城県産…牛乳 豚肉 サメ 大豆 豆腐 油揚げ わかめ 卵 バブリカ ズッキーニ きゅうり 白菜 舞茸 しいたけ きくらげ りんご 里芋 なめこ パン(県産小麦約50%使用)		11月予定献立表		2024:中学校		富谷市学校給食センター		
日	曜	献立名	11月	蛋白質	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
			Kcal 脂質 g	g 塩分 g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	とみや米のごはん さんまの甘露煮 切り干し大根の炒り煮 豚汁	755 25.2	28.6 2.9	さんま 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	干しいたけ 切り干し大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油 ごま油	日中2年
5	火	セルフ肉パン(横割り丸パン 肉まんの具) 春雨サラダ なめこスープ	766 28.9	39.4 4.5	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし きくらげ なめこ	パン 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油	
6	水	えびクリームライス (キャロットピラフ えびクリームライスの具) りっちゃんサラダ	772 20.4	30.2 3.9	ハム かつお節 鶏肉 えび	牛乳 昆布 脱脂粉乳	人参 バブリカ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 生クリーム	
7	木	とみや米のごはん タッカルビ 大根サラダ トックスープ	759 16.7	29.2 2.7	鶏肉 みそ 笹かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しめじ 干しいたけ	ご飯 さつまいも 砂糖 トック	ごま油 米油 ドレッシング	富中1年 成中1.2年
8	金	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロースー 塩ワントンスープ	809 26.8	29.7 2.9	豚肉 鶏肉 なんと	牛乳	ピーマン バブリカ 人参	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ メンマ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 ワンタン 小麦粉	米油	成中2年
11	月	宮城の恵みハヤシライス (とみや米のごはん 宮城の恵みハヤシシチュー) ツナ和え	786 22.4	28.5 3.3	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 バブリカ かぼちゃ トマト	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ	ご飯 じゃがいも	ドレッシング 米油	
12	火	食パン 県産りんごジャム シャークナゲット(3個) ラタトゥイユ パスタスープ	859 37.7	33.2 3.9	サメ 鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	バブリカ かぼちゃ トマト 人参 バセリ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ りんごジャム	米油 オリーブオイル	
13	水	とみや米のごはん たまご焼きのそぼろあんかけ 茎わかめの五目炒め おくずかけ	754 22.3	27.0 2.9	卵 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋 麩 温麺	米油	
14	木	とみや米のごはん 蔵王産里芋コロッケ(クラス用ソース) 野菜のうま煮 まいたけのすまし汁	744 20.2	25.0 2.9	豚肉 えび なんと 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 たけのこ きくらげ もやし 白菜 まいたけ しいたけ	ご飯 里芋 砂糖 片栗粉 マロニー じゃがいも パン粉	米油 ごま油	東向中 成中
15	金	とみや米のごはん 豚肉の甘辛ごま炒め おかか和え わかめのみそ汁	706 17.8	34.5 3.4	豚肉 笹かまぼこ かつお節 豆腐 油揚げ なんと みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	ご飯 砂糖 麩	米油 ごま	東向中1年.特支 西成田
18	月	とみや米のごはん ハンバーグのデミグラスソースがけ 海藻サラダ たまごスープ ★利支★	742 23.4	29.2 3.2	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 茎わかめ わかめ 昆布	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	ご飯 片栗粉	米油	
19	火	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) キャベツとしらすのペペロンチーノ パンプキンポタージュ	883 34.2	32.1 4.6	ウインナー	牛乳 しらす	バブリカ かぼちゃ バセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも	オリーブオイル バター 生クリーム	東向中特支 日中特支
20	水	とみや米のごはん 甘酢肉だんご(3個) きんぴらごぼう 鶏肉と小松菜のみそ汁	778 24.2	28.7 2.7	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 生姜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	
21	木	とみや米のごはん がんす 八寸 美酒鍋 <日本味めぐり…広島県>	846 29.7	28.8 2.7	がんす 鶏肉 豚肉 絹厚揚げ	牛乳	人参	ごぼう 大根 にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 里芋 砂糖	米油 ごま油	
22	金	とみや米のごはん 油麩のたまごとじ 白菜のサラダ はっと汁 ブルーベリーゼリー <食育の日献立> ※ 宮城学院女子大学の実習生が考えてくれた献立です	834 26.0	31.2 2.9	豚肉 卵 大豆	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 コーン 大根 ごぼう しめじ	ご飯 砂糖 あげ麩 片栗粉 すいとん ブルーベリーゼリー	米油 マヨネーズ	
25	月	ビビンバ(とみや米のごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ ★丘小★	735 24.6	31.5 3.0	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
26	火	バターロールパン 鶏肉のバーベキューソースがけ 花野菜サラダ ミネストローネ	799 29.2	37.0 4.9	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト バセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン カリフラワー コーン セロリー	パン 砂糖 マカロニ	米油 ドレッシング オリーブオイル	
27	水	とみや米のごはん 秋鮭の立田揚げ にんじんとほうれんそうのごま和え 油麩入りかきたま汁 ※ 宮城学院女子大学の実習生が考えてくれた献立です	818 29.3	33.1 3.0	鮭 卵	牛乳	ほうれん草 人参 スリムねぎ	玉ねぎ 生姜	ご飯 片栗粉 砂糖 あげ麩	米油 ごま	
28	木	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ 里芋のそぼろ煮 大根とえのきたけのみそ汁	865 32.4	32.3 3.1	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ 生姜 にんにく グリンピース 大根 えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 里芋 砂糖	米油 ごま油	
29	金	とみや米のごはん さばのみそ煮 肉じゃが けんちょう汁 ★明小★	853 30.7	32.6 2.9	さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根	ご飯 じゃがいも 砂糖 里芋	米油 ごま油	二中 西成田
※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。											

今月の平均値		基準値	 4月 給食・献立
エネルギー(Kcal)	793	830	
たんぱく質(g)	31.1	26.9 ～ 41.5	
脂 質 (g)	26.1	18.4 ～ 27.6	
塩 分 (g)	3.3	2.5未満	


11月 給食・献立

《食育の日献立》・22日 「和食の日」献立

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が、平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい

今月の目標

宮城県や富谷市の食文化に関心をもとう。

山の木々が色づき、紅葉が一段と鮮やかになる季節になりました。11月は『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』です。給食では、早くもお米が富谷市産の新米に切り替わりました。他にも、豚肉や野菜、きのこ、豆腐や油揚げ、海藻など、宮城県産の物を使用する予定です。楽しみにしててくださいね。

《食育の日献立》・22日 「和食の日」献立

平成25年12月4日、「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節供など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が消えてしまわないように、みんなで大切に守って、伝えていかなければいけません。

『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』

宮城県では、11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」としています。宮城の海・山・大地が育む豊富な食材について、学校給食を通してみなさんによく知ってもらうこと、地場産品の利用拡大のための取り組みです。

11月の献立には、宮城県の郷土料理や市内・県内産の食材を使った献立が登場します。この機会に、自分のまわりにどのような食材や故郷の料理があるのか探してみましよう。

《リクエスト献立・18日、25日、29日》

11月から3月にかけて、富谷市内の小・中学生のリクエスト献立が登場します。楽しみにしててくださいね。

★学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

《日本味めぐり:広島県 21日》

広島県の北部には山々がそびえ立ち、南部には瀬戸内海が広がります。大小多数の島々が連なった瀬戸内海の美しい風景は、「東洋のエーゲ海」とも呼ばれます。『がんす』は、魚のすり身に野菜などを混ぜ込み、衣をつけて揚げた「揚げかまぼこ」のことです。昭和初期、呉市にある蒲鉾屋で生まれました。身近な日常の食べ物として、おやつに、おつまみに、お弁当のおかずにと、親しまれるようになりました。

『八寸』は、様々な食材を組み合わせて作った煮物のことです。名前の由来は、盛り付ける器の直径が八寸(24cm)だったからという説や、8種類もの材料を使っているからという説があります。もともとは人が集まるときにふるまわれる料理でした。

『美酒鍋』は、鶏肉、豚肉、野菜、塩、こしょう、日本酒の味付けで食べる鍋料理です。あっさりしていて、素材本来の味を楽しめるのが特徴です。酒造りをしていた人が、仕事の合間にお腹を満たすために考案したのが始まりと言われています。日本酒を使っていますが、よく加熱することでアルコール分が抜けるので、お酒が苦手な人や子どもでも食べることができます。