

2025年度

11月献立表

11月

November

*時間は17:00～17:30です。

*メニューは変更になることがあります。

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
文化の日			SC来校日	
振替休日	焼きそば スープ チキンナゲット	ごはん 中華スープ 回鍋肉 麻婆茄子	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ	キーマカレー スープ 福神漬け 盛り合わせサラダ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
芸術鑑賞事前学習				芸術鑑賞
麻婆豆腐丼 卵スープ 春雨サラダ	肉うどん ちくわの磯辺揚げ デザート	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物	炊き込みごはん 味噌汁 厚揚げの そぼろあんかけ	ポークカレー スープ 福神漬け 果物
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
		後期中間考査①	後期中間考査②	後期中間考査③
他人丼 味噌汁 おかか和え	スパゲティナポリタン スープ イタリアンサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	レタス炒飯 スープ しょうまい	チキンカレー スープ 福神漬け デザート
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
	後期中間考査④	1日防災学校		
振替休日	塩野菜ラーメン 春巻き デザート	ごはん 味噌汁 チキンチャップ ポテトサラダ	コーンピラフ スープ フレンチサラダ	ハヤシライス スープ デザート

11月は「和食について」

和食は、「ごはん」、「汁物」、「主菜」、「副菜」の組み合わせが基本形ですが、海外から伝わった料理を独自のものに变化させた料理があります。カレーライス、カレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、スパゲティナポリタン、あんぱんなどは、海外の食材や料理を、日本の食習慣に合うように工夫して作られた「和食」です。

和食は、うま味を作りだす「だし」をととても大切にしています。だしを活用することで、調味料を減らすことができ、自然と減塩をすることができます。食塩は適度に必要ですが、摂り過ぎてしまうことで、将来、血圧や心臓など体にさまざまな影響を与えてしまいます。立冬は、二十四節気のひとつで冬のはじまりを意味します。だんだんと日差しが弱まり、日が短くなったと感じられるころです。この時期には、体をあたためる旬のものを食べ、厳しい冬を乗り切る準備をしておきたいものです。