



がつ よていこんだてひょう 11月の予定献立表

令和7年 10月 29日発行
由利本荘市立由利小学校

月	火	水	木	金
3日 ぶんか ひ 文化の日 	4日 ごはん はるまき きりぼしだいこんサラダ 白はなまめと白いんげん のみそ汁	5日 ちゅうかどん かきたま汁	6日 ごはん さけのみそマヨやき げんきサラダ だいこんのみそ汁	7日 ピザコッペ ABC スープ ラ・フランスゼリー
10日 ふりかえきゅうぎょう ひ 振替休業日 	11日 さつまいもごはん しのだに だいこんサラダ はくさいのみそ汁	12日 ビビンバ はるさめスープ マスカットゼリー	13日 ごはん ほっけのしおやき こんにゃくきんぴら きゃべつのみそ汁	14日 きつねうどん たくあんあえ
17日 ごはん ささみのパンこやき はるさめサラダ もずくスープ	18日 ごはん いわしのさんぺいに ひじきのいために きのこのみそ汁	19日 ハヤシライス フルーツヨーグルト	20日 ごはん ほいこうろう まんまるめだまやき ほうれんそうのみそ汁	21日 まるパン チーズインハンバーグ キラキラサラダ コーンポタージュ
24日 ふりかえきゅうぎょう ひ 振替休業日	25日 ごはん チキンみそカツ おひたし けんちん汁	26日 やき肉どん もやしとワカメのスープ	27日 ごはん さばのしおやき ごまずあえ しおこうじみそ汁	28日 インディアン スパゲッティ ビーンズサラダ
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 こんだて へんこう ばあい 献立は変更になる場合 があります。	きぎ は あか きいろ いろ はじ あき ふか かん 木々の葉が赤や黄色に色づき始め、秋の深まりを感じられるようになってきました。旬の野菜や果物も多く、 さまざま しょくざい たの きせつ た もの かか すべ ひと かんしゃ みの あき たの 様々な食材を楽しむことができる季節です。食べ物に関わった全ての人やものに感謝し、実りの秋を楽しみま しょう！！			

11月24日は わしょく ひ 和食の日

むけいぶんかいさん とうろく
ユネスコ無形文化遺産にも登録されています！

わしょくぶんか とくちょう 和食文化の特徴

しき たの
四季を楽しむ おもてなし



しんせん しょくざい い 新鮮な食材を活かす

ぜんこく かくち とくちょう ね ざ しょくざい
全国各地の特徴に根差した食材と
その素材を注力調理技術や道目が

ねんじゅうぎょうじ ふか かか 年中行事との深い関わり

しょうがつ つきみ
お正月にはおせち、お月見には
団子など、自然の恵みである食を分
け合い、食の時間を共有することで
家族や地域の絆を深めてきました。

きせつ はな は りょうり かざ
季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、
季節にあった器を使ったりして、自然
の美しさを感じながら食事をします。

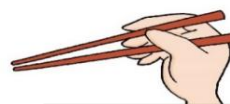
えいよう けんこうてき 栄養バランスがよく健康的

ごはんを中心に汁物、おかず、漬
け物を組み合わせる食事スタイル
は、栄養バランスも抜群です。

正しいはしの持ち方

右ききの場合

左ききの場合



かくにん
確認しよう！和食の基本！

つか かた

いろいろな
使い方ができる はし



はさむ

切る

くるむ

つまむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混
ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道
具です。正しく持って使いこなしましょう。