

11月の食育だより

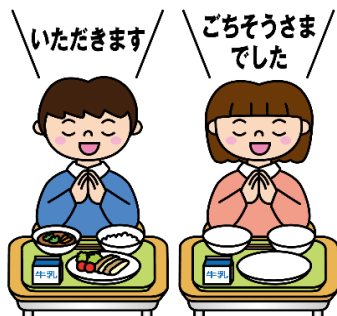
令和7年10月30日
福岡県立柳河特別支援学校

実りの秋 食べ物を大切にいただきます



校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。

この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち



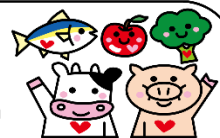
生産者の人



食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人



もとは生きていた
食べ物の命



食べ物を運ぶ人

<材料(4人分)>

ミックスビーンズ 30g
キャベツ(角切り) 100g
ふり塩 少々
きゅうり(輪切り) 80g
ふり塩 少々
枝豆むき身 20g
コーン 30g

つくってみよう 給食レシピ 11/14 「豆のサラダ」

きびざとう 小さじ1
ごま油 小さじ2
酢 大さじ1.5
濃口しょうゆ 大さじ1.5
こしょう 少々

<作り方>

- ① ミックスビーンズ、枝豆、コーンはゆでて、冷ましておく。
- ② キャベツ、きゅうりは、それぞれゆでて、ふり塩をして、絞り、冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作り、①②と和える。

令和7年11月

学校給食こんだて表

食材の都合で
献立が変わることがあります

福岡県立柳河特別支援学校

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
文化の日 	パンネのトマトソース キャベツとコーンのサラダ ライ麦パン かぼちゃスープ	のり佃煮 おからコロップ 白菜のおかか和え ごはん じゃがいものみそ汁	さばのカレー煮 野草の昆布和え ごはん けんちん汁	豚肉と厚揚げの煮物 春雨サラダ ごはん かきたま汁
みそおでん 小松菜ともやしの煮り合え ごはん えのきのすまし汁	ホークビーンズ ブロッコリーのサラダ ミルクパン 春雨スープ	鶏のから揚げ エリンギとじゃがいものサラダ ごはん 根菜汁	シュウマイ 春雨入り野菜炒め 秋の煮り ごはん 豆乳みそ汁	豆のサラダ ごはん チキンカレー にら玉スープ
厚揚げの中巻煮 れんこんのごま和え ごはん ごぼう団子のすまし汁	ほちみつ&マーガリン いろいろサラダ パン さつまいものシチュー	ツナと野菜のサラダ もすくどん 魚そうめん汁	フルーツ吉に菓プリン さんまのしょうが煮 もやしのゆかり和え ざっくご ごはん 豚汁	豚肉のみそ焼き ハムと小松菜のサラダ ごはん ワンタンスープ
いつもありがとうございます 勤労感謝の日 の振替休日	オムレツ かぼちゃサラダ 黒糖パン ベジタブルスープ	回鍋肉(ホイコーロー) 大根とほうれん草のしょうが和え ごはん 切り干し大根のスープ	ホキフライ さんびらごぼう ごはん 水炊き風汁	みかん きゃべつ入り平つくね にんじんしりしり ごはん さつまいものみそ汁