

# 11月給食だより



与勝緑が丘中学校

098-978-5230

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれませんが、また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



### 「和食」の特徴



多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重



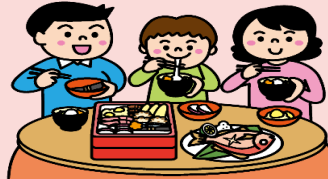
健康的な食生活を  
支える栄養バランス



自然の美しさや季節の  
移ろいの表現



正月などの年中行事と  
の密接な関わり



### 「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかťお節、煮干し、ほしいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく  
並べましょう



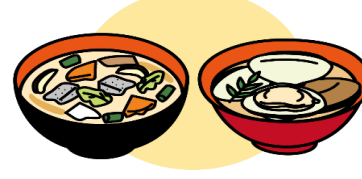
「いただきます」  
「ごちそうさま」を  
心を込めて言いましょう



お箸を正しく  
使いましょう



地域に伝わる郷土料理や  
行事食を味わってみましょう



### 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ていることを感じます。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。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目				その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)				アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。				
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際は、「えび・かに」が混ざる可能性があります。				
※2枚貝には「かに」が共存しています。				
※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。				
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。				
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。				
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。				

日	曜日		こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
4	火		あわごはん		米、もちぎび、 カルシウム米		
			じゃがいものみそ汁	豚肉、白みそ、赤みそ	じゃがいも、ごま	人参、小松菜、長ねぎ	花かつお
			豚キムチ炒め	豚肉、厚揚げ	ごま油、こめ油	白菜キムチ(小麦、りんご)、 キャベツ、人参、たまねぎ、 にら、たけのこ	シママース、しょうゆ、こしょう
			厚揚げの甘辛焼き	厚揚げ	三温糖、ごま油、ごま	にんにく	ケチャップ、コチジャン、 しょうゆ、料理酒
			小魚アーモンド		小魚アーモンド (アーモンド)		
5	水		麦ごはん (セルフおにぎり体験)		米、麦、カルシウム米		
津波防災の日 献立 (11月5日)			すいとん汁 (炊き出し風)	鶏肉	小麦粉、さつまいも	だいこん、人参、椎茸、 しめじ、長ねぎ、小松菜	白玉粉、シママース、 花かつお、しょうゆ、 みりん、だし昆布
合唱 コンクール			さんま甘露煮 (三陸メニュー)	さんま甘露煮(小麦)			
			カンカンフルーツポンチ (缶詰めフルーツミックス)			黄もも、洋なし、ぶどう、 パインアップル、さくらんぼ、 みかん、シークワーサー	
6	木		きなこ揚げパン	きな粉、 脱脂粉乳(乳)	コッペパン(小麦、乳)、 揚げ油①、アーモンド、 黒糖、三温糖		
			ブロッコリートマト煮	鶏肉、白いんげん豆	じゃがいも、 三温糖、こめ油	ブロッコリー、たまねぎ、 人参、しめじ、トマト、 にんにく	ケチャップ、シママース、 白ワイン、ウージパウダー、 チキンブイオン、こしょう
			キャベツのタンカン和え	ツナ		キャベツ、きゅうり、 人参、黄ピーマン	タンカンドレッシング(小麦)
			豆乳バニラだいふく		豆乳バニラだいふく		
7	金		からし菜ジャコご飯	しらす	米、カルシウム米、 ごま、ごま油	からし菜	シママース、しょうゆ
			けんちん汁	豚肉、木綿豆腐、 油揚げ	さつまいも	人参、大根、長ねぎ、 ごぼう、椎茸、 こんにゃく、しょうが	しょうゆ、シママース、 花かつお
			さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ、料理酒、カレー粉
			くだもの			りんご	
10	月		中華ピラフ	豚肉	米、カルシウム米、 ごま油、こめ油	人参、たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、椎茸、 グリーンピース、にんにく	シママース、こしょう、 しょうゆ、ポークブイオン
			ムーシーロー (中華炒め)	豚肉、卵、糸けずり	こめ油、ごま油、でん粉	小松菜、人参、たまねぎ、 もやし、きくらげ	シママース、ミツカン酢、 しょうゆ、こしょう
			大学芋		さつまいも、揚げ油②、 三温糖、水あめ、ごま		しょうゆ
			くだもの			オレンジ	
11	火		コッペパン		コッペパン(小麦、乳)		
			キャベツとトマトの 卵スープ	ベーコン、卵	ごま油、でん粉	トマト、キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、シママース、 こしょう、鶏ガラ(卵)
			チリコンカン	レッドキドニー、 牛肉、豚肉、 粒状大豆タンパク	三温糖、こめ油	たまねぎ、人参、にんにく	チリソース、ケチャップ、 チリパウダー、 ウスターソース(りんご)、 シママース
			魚のバジル焼き	鮭			バジルソテーソース(小麦)
			元気ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			

残量調査				もち玄米ごはん		米,玄米,カルシウム米		
12	水		スナックグー	豚肉,厚揚げ,結び昆布	こめ油	大根,椎茸,人参,こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒,シママース,花かつお	
			ジャコ和え	しらす,糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	ミツカン酢,しょうゆ,シママース	
			油みそ	赤みそ,豚肉,糸けずり	三温糖,こめ油	しょうが	料理酒,みりん	
			スナックアーモンド		アーモンド			
13	木		和風スパゲティ	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ(小麦),オリーブ油	人参,たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,しめじ,エリンギ,マッシュルーム,にんにく	白ワイン,しょうゆ,シママース,チキンブイオン,野菜ブイオン,こしょう	
			魚のトマトソース焼き	さわら,豚レバー,チーズ(乳)		たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン	シママース,こしょう,ケチャップ,ミートソース(小麦)	
			ブロッコリーごまサラダ	ハム	ごま	ブロッコリー,人参,カリフラワー,コーン	ごまドレッシング(小麦)	
			くだもの			バナナ		
14	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			豆腐と冬瓜のすまし汁	鶏肉,絹ごし豆腐,わかめ		とうがん,人参,小松菜	シママース,しょうゆ,花かつお	
			ひじき入りきんぴらごぼう	ひじき,蒸し大豆,鶏ひき肉,ちきあぎ	三温糖,こめ油,ごま油	ごぼう,人参,にら,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,七味唐辛子,素材力鶏だし	
			和風梅チキン	鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油③,三温糖	にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,ミツカン酢,ねり梅	
17	月		あわごはん		米,もちきび,カルシウム米			
			すき焼き	牛肉,焼き豆腐	三温糖,こめ油	こんにゃく,椎茸,えのき,白菜,ほうれん草,人参,たまねぎ,長ねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,みりん,料理酒,シママース,花かつお	
			ちくわのチーズ香味焼き	ちくわ,粉チーズ(乳),青のり,糸けずり	ノンエッグマヨネーズ			
			野菜のごま和え	糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	しょうゆ,ミツカン酢,シママース	
			くだもの			みかん		
18	火		三色そばろ井	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
				肉そぼろ	豚ひき肉,鶏ひき肉,	三温糖,こめ油	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
				卵	卵	こめ油	人参	シママース
				青菜	ツナ	こめ油	からし菜	しょうゆ,シママース
			もずくのみそ汁	鶏肉,もずく,絹ごし豆腐,赤みそ,白みそ		えのき,人参,だいこん,しょうが	花かつお	
			焼きししゃも	ししゃも				
			くだもの			オレンジ		
19	水		小松菜と豚肉のあんかけ麺	麺		中華めん(小麦)		
				具	豚肉	でん粉,こめ油,ごま油	小松菜,たけのこ,きくらげ,人参,たまねぎ,白菜	中華ベース(小麦),シママース,しょうゆ,オイスターソース(カキエキス),ポークブイオン
			大根のさっぱり和え	ツナ	三温糖	だいこん,人参,きゅうり	タンカンドレッシング(小麦)	
			春巻き		春巻き(小麦),揚げ油④			
			くだもの			ラフランス		

期末考査			キムタクチャーハン	豚肉	米,カルシウム米, ごま油,ごま,こめ油	白菜キムチ(小麦,りんご), たまねぎ,人参,きくらげ, ねぎ,たくあん	しょうゆ,料理酒, キムチ味(りんご), ポークブイオン,シママース
20	木		中華つくねスープ	中華風つくね(小麦)	緑豆はるさめ, ごま油	白菜,人参,椎茸	しょうゆ,シママース,こしょう, 花かつお,チキンブイオン
			きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉,でん粉, 揚げ油⑤,三温糖,ごま	きゅうり,長ねぎ	しょうゆ,ミツカン酢, 七味唐辛子
			さつまいもと栗のタルト		お米de国産さつまいもと 栗のタルト		
21	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			手まり麴入りすまし汁	鶏肉	焼手まり麴(小麦)	大根,人参,しめじ, えのき,小松菜	しょうゆ,みりん,花かつお, シママース,だし昆布
			筑前煮	鶏肉,厚揚げ	三温糖,こめ油	人参,ごぼう,たけのこ, しいたけ,いんげん, こんにゃく,だいこん, しょうが	しょうゆ,みりん,シママース, 料理酒,花かつお
和食の日献立 (11月24日)			魚の西京焼き	鮭,甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん
			和菓子(ねりきり)		和菓子		
2年A組 リクエスト献立 9月給食準備 選手権1位			はちみつレモントースト		食パン(小麦,乳), はちみつ,三温糖, バター(乳), グラニュー糖	レモン	
			キャベツのクリーム煮	鶏肉,白いんげん豆, 白花豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,こめ油	キャベツ,人参,たまねぎ, ほうれん草, マッシュルーム,コーン,	ホワイトルウ(小麦,乳), 白ワイン,シママース, こしょう,チキンブイオン, ウージパウダー
			ハンバーグ きのこソースかけ	ハンバーグ	三温糖	えのき,しめじ, マッシュルーム	しょうゆ,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース(りんご)
25	火		くだもの			梨	
26	水		みそ ラー メン	麺	中華めん(小麦)		
				汁	豚肉,なると,赤みそ	ラー油,ごま油	人参,もやし,コーン, きくらげ,キャベツ, 長ねぎ,しょうが,にんにく
			海藻サラダ	白きくらげ,つのまた, 昆布,イカ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,大根, 人参,コーン,レモン	しょうゆ,特濃酢,シママース
			焼売	焼売(小麦)			
			くだもの			バナナ	
27	木		紅芋の炊き込みごはん	豚肉,ちきあぎ, 油揚げ	米,カルシウム米, 紅イモ,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	しょうゆ,シママース, 料理酒,みりん,花かつお
			豆腐のすまし汁	鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉	人参,とうがん,小松菜	シママース,しょうゆ, 花かつお
			さばの塩麴焼き	さば			塩麴
			くだもの			りんご	
28	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			豆入りドライカレー	豚肉,牛肉,豚レバー, 粒状大豆タンパク, ひよこ豆, 青えんどう豆, レッドキドニー	こめ油	たまねぎ,人参,ピーマン, マッシュルーム, にんにく,しょうが	カレー粉,シママース, カレールウ(小麦), ウスターソース(りんご), ポークブイオン りんごピューレ, ウージパウダー
			ヌードルスープ	ベーコン	スパゲッティ(小麦)	人参,たまねぎ,セロリー, パセリ,トマト,にんにく	シママース,こしょう, チキンブイオン, 野菜ブイオン
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草入りオム レツ(卵)			
			型抜きチーズ	チーズ(乳)			