

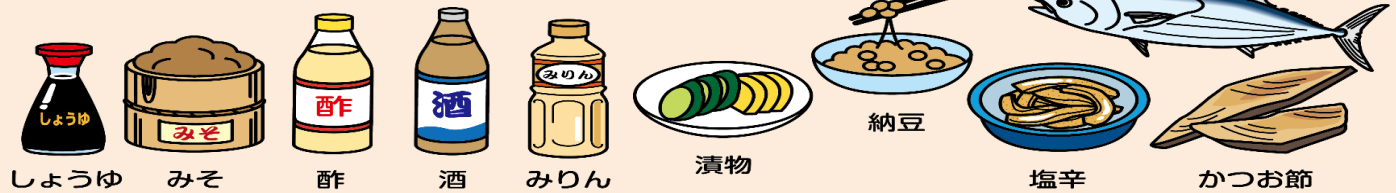


## ふるさとの食文化を知ろう！



「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

### 日本の伝統的な発酵食品



## 11月5日は「津波防災の日」です。

平成23年3月に発生した東日本大震災を教訓として、「津波対策の推進に関する法律」が制定されました。そして、国民の間に広く津波対策についての理解と関心を深めるために、11月5日を「津波防災の日」とすることが定められました。この日は、安政元年11月5日に発生した安政南海地震による津波が和歌山県を襲った際の、「稲むらの火」の逸話にちなんでいます。

#### 【津波防災の日献立】

- ・牛乳
- ・ぬちまーすごはん
- ・救給コーンポタージュ
- ・ラタトゥイユ

給食では、津波防災の日に先立って11月1日(水)に非常食を活用した給食提供を行います。提供予定の「救給コーンポタージュ」はアレルギー特定原材料等28品目不使用の学校給食用非常食で、開封後そのまま食べることができます。また、災害時には食器類がないことを想定して、この日はビニールを使って「ぬちまーすごはん」を自分たちで握ります。

## ～救給コーンポタージュの紹介～

東日本大震災では建物の損壊、ライフラインの停止による学校給食施設の使用不能や、交通寸断による輸送不能により、給食の提供が不可能になりました。震災直後は救援物資が届かず食料不足に陥りました。そこで、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手により、非常事態に備えて、「救給カレー」が開発されました。



さらに、非常事態には水分の補給が必要、食事を食べやすく、野菜も摂れる汁物がほしいという要望から第2弾「救給根菜汁」が開発され、その後、洋食にも合う汁物「救給コーンポタージュ(玄米入り)」が開発されました。



非常食は、ひと昔前までは、「おなかを満たせば良い」と主食が中心でしたが、現在は栄養バランスや食べやすさ、アレルギーなどを考慮し、種類が多様化しています。

もしもの災害に備えて、普段からどんなことができるか考えてみましょう。

※「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7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)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

- ※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、「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)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品        | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品          | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品                            | 調味料   |
|-------------------------|--------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| 1                       | 水      |  ぬちまーすごはん    |                                   | 米                                     |   | ぬちまーす   |
|                         |        | 救給コーンポタージュ  |                                   |                                       |   | 救給コーンポタージュ  |
|                         |        | ラトウイユ   | ツナ                                | じゃがいも,オリーブ油,<br>三温糖                   | たまねぎ,人参,だいこん,<br>ブロッコリー,トマト,<br>にんにく,バジル                  | 白ワイン,チキンブイオン,<br>こしょう,ケチャップ,<br>シママース   |
|                         |        |   |                                   |                                       |   |   |
| 津波防災の日献立                |        |   |                                   |                                       |   |   |
| 2                       | 木      |  麦ごはん        |                                   | 米,麦                                   |   |   |
|                         |        | ヌンクーグワー   | 豚肉,厚揚げ,<br>結び昆布                   | こめ油                                   | 大根,椎茸,人参,<br>こんにゃく,いんげん                                   | しょうゆ,料理酒,<br>シママース,花かつお   |
|                         |        | 魚ゆずみそ焼き   | さわら,赤みそ,<br>白みそ,ゆずみそ              | 三温糖                                   |   | みりん,料理酒   |
|                         |        | パパイヤの和え物  | ツナ                                | グラニュー糖                                | パパイヤ,小松菜,人参,<br>シークワサー果汁                                  | しょうゆ,特濃酢  |
| 6                       | 月      |  あわごはん       |                                   | 米,もちぎび                                |   |   |
|                         |        | マーボー豆腐  | 木綿豆腐,豚肉,<br>豚レバー,赤みそ,<br>粒状大豆タンパク | ごま油,でん粉                               | 人参,たまねぎ,にら,<br>たけのこ,椎茸,きくらげ,<br>しょうが,にんにく                 | チリソース,豆板醤,<br>テンメンジャン(小麦),<br>オイスターソース(カキエキス),<br>シママース,こしょう,<br>木戸中華(小麦,乳),<br>ポークブイオン |
|                         |        | 餃子  | 国産豚肉の餃子<br>(小麦)                   |                                       |   |   |
|                         |        | イカと野菜の梅肉和え  | イカ,糸けずり                           | 三温糖                                   | 人参,きゅうり,大根  | 梅肉,特濃酢  |
| 1年B組リクエスト<br>(7月給食準備1位) |        |   |                                   |                                       |   |   |
| 7                       | 火      |  きなこ揚げパン   | きな粉,<br>脱脂粉乳(乳)                   | コッペパン(小麦,乳),<br>揚げ油①,アーモンド,<br>黒糖,三温糖 |   |   |
|                         |        | 白菜のクリーム煮  | 鶏肉,白いんげん豆,<br>白花豆,生クリーム(乳)        | じゃがいも,こめ油                             | たまねぎ,白菜,人参,<br>マッシュルーム,あお豆,<br>にんにく                       | 白ワイン,シママース,<br>こしょう,チキンがらスープ,<br>ホワイトルウ(小麦,乳)   |
|                         |        | 彩りサラダ   |                                   |                                       | ブロッコリー,赤ピーマン,<br>大根,きゅうり,コーン                              | 和風ドレッシング(小麦)  |
| ムース                     | ムース(乳) |   |                                   |                                       |   |   |
| 8                       | 水      |  からし菜ジャコご飯 | しらす                               | 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,<br>油揚げ                   |                                       | 人参,大根,長ねぎ,<br>ごぼう,椎茸,こんにゃく,<br>しょうが                       | しょうゆ,シママース,<br>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   |
|                         |        | りんご   |                                   |                                       | りんご   |   |
| 9                       | 木      |  みそラーメン    | 中華麺                               | 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,<br>きくらげ,キャベツ,<br>長ねぎ,しょうが,<br>にんにく            | 鶏ガラ(卵),豚ガラ,<br>赤だし,シママース,こしょう,<br>テンメンジャン(小麦),<br>木戸中華(小麦,乳)                            |
|                         |        | 小松菜の錦糸和え  | 錦糸卵                               | ごま,三温糖                                | 小松菜,人参,<br>キャベツ,もやし                                       | しょうゆ,ミツカン酢,<br>シママース  |
| 合唱コンクール                 |        |   |                                   |                                       |   |   |
| 10                      | 金      |  あわごはん     |                                   | 米,もちぎび                                |   |   |
|                         |        | すき焼き  | 牛肉,焼き豆腐                           | 三温糖,こめ油                               | こんにゃく,しいたけ,<br>えのき,白菜,ほうれん草,<br>人参,たまねぎ,長ねぎ,<br>しょうが,にんにく | しょうゆ,みりん,<br>料理酒,シママース,<br>花かつお   |
|                         |        | 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,<br>人参,コーン                                      | しょうゆ,ミツカン酢,<br>シママース  |
|                         |        | みかん   |                                   |                                       | うんしゅうみかん  |   |

|    |   |   |                     |  |                                |  |  |                                      |
|----|---|---|---------------------|--|--------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 13 | 月 |    | 麦ごはん                |  | 米,麦                            |  |  |                                      |
|    |   |   | 肉じゃが                | 豚肉,油揚げ   | じゃがいも,三温糖                      | 人参,たまねぎ,椎茸,<br>小松菜,こんにゃく,<br>いんげん,しょうが           | しょうゆ,みりん,<br>シママース,花かつお  |                                      |
|    |   |   | 焼きししゃも              | ししゃも   |                                |  |  |                                      |
| 14 | 火 |    | アーモンド和え             |  | アーモンド                          | 小松菜,キャベツ,<br>きゅうり,人参,コーン                         | タンカンドレッシング<br>(小麦)   |                                      |
|    |   |   | あみパン                |  | あみパン(小麦,乳)                     |  |  |                                      |
|    |   |   | クラムチャウダー            | 鶏肉,あさり,ベーコン,<br>貝柱,白花豆,<br>白いんげん豆,<br>生クリーム(乳),<br>脱脂粉乳(乳) | じゃがいも,こめ油                      | 人参,たまねぎ,パセリ,<br>にんにく                             | ホワイトルウ(小麦,乳),<br>白ワイン,シママース,<br>こしょう,鶏ガラ(卵)  |                                      |
| 15 | 水 |    | カリフラワーと<br>いんげんのソテー | 豚肉   | こめ油                            | いんげん,カリフラワー,<br>人参,ヤングコーン,<br>にんにく               | シママース,こしょう,<br>しょうゆ  |                                      |
|    |   |   | ほうれん草のキッシュ          | 卵,ベーコン,<br>チーズ(乳),牛乳,<br>生クリーム(乳)                          |                                | ほうれん草,たまねぎ,<br>コーン                               | シママース,こしょう   |                                      |
|    |   |   | あわごはん               |  | 米,もちきび                         |  |  |                                      |
| 16 | 木 |  | ポークカレー              | 豚肉,豚レバー  | じゃがいも,<br>マーガリン(乳),<br>小麦粉,こめ油 | 人参,たまねぎ,ピーマン,<br>にんにく                            | リンゴピューレ,<br>カレーフレーク(小麦),<br>カレールウ(小麦,乳),<br>カレー粉,ウスターソース,<br>料理酒,シママース,<br>ポークブイヨン |                                      |
|    |   |   | ひじきとひよこ豆<br>のサラダ    | ひじき,ひよこ豆,ちくわ   | 三温糖,ごま,<br>ノンエッグマヨネーズ          | 人参,きゅうり,<br>ブロッコリー                               | しょうゆ,シママース   |                                      |
|    |   |   | バナナ                 |  |                                | バナナ  |  |                                      |
| 17 | 金 |  | 紅芋の炊き込みごはん          | 豚肉,ちきあぎ,油揚げ  | 米,紅イモ,こめ油                      | 人参,椎茸,ねぎ   | しょうゆ,シママース,<br>料理酒,みりん,花かつお  |                                      |
|    |   |   | 卵と豆腐のスープ            | 卵,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,<br>花かつお  |                                      |
|    |   |   | 魚の西京焼き              | さわら,甘口白みそ  | 三温糖                            | しょうが   | みりん  |                                      |
|    |   |   | りんご                 |  |                                | りんご  |  |                                      |
| 20 | 月 |  | 和風スパゲティ             | ベーコン,豚肉  | スパゲティ(小麦),<br>オリーブ油            | 人参,たまねぎ,小松菜,<br>しめじ,エリンギ,<br>マッシュルーム,椎茸,<br>にんにく | 白ワイン,しょうゆ,<br>チキンブイヨン,<br>シママース,こしょう   |                                      |
|    |   |   | サーモンフライ             | サーモンフライ(小麦)  | 揚げ油③                           |  |  |                                      |
|    |   |   | マヨネーズ和え             | ツナ   | ごま,三温糖,<br>ノンエッグマヨネーズ          | ブロッコリー,カリフラワー,<br>人参,あお豆                         | しょうゆ,シママース,<br>こしょう  |                                      |
|    |   |   | スイートポテト             |  | お芋屋さんの<br>スイートポテト              |  |  |                                      |
| 21 | 火 |  | 麦ごはん                |  | 米,麦                            |  |  |                                      |
|    |   |   | 白菜のみそ汁              | 油揚げ,赤みそ,白みそ  | じゃがいも                          | 白菜,人参,ねぎ   | 花かつお   |                                      |
|    |   |   | ひじきと大豆の磯煮           | ひじき,豚肉,蒸し大豆,<br>ちきあぎ,高野豆腐                                  | こめ油,ごま油                        | こんにゃく,人参,<br>ごぼう,いんげん                            | しょうゆ,みりん,料理酒,<br>シママース,花かつお  |                                      |
|    |   |   | 豚肉の生姜焼き             | 豚肉   | 三温糖                            | しょうが   | しょうゆ,みりん,料理酒   |                                      |
| 21 | 火 |  | 沖繩そば                |  | 沖繩そば(小麦)                       |  |  |                                      |
|    |   |   | 沖繩<br>そば            | 汁  |                                |  | ねぎ,しょうが  | 花かつお,豚骨,<br>シママース,しょうゆ,<br>七味唐辛子,料理酒 |
|    |   |   |                     | 三枚肉  | 豚肉                             | 三温糖  | しょうが   | しょうゆ,料理酒                             |
|    |   |   |                     | かまぼこ   | かまぼこ                           |  |  |                                      |
| 21 | 火 |  | 野菜チャンプルー            | 豚肉,卵,厚揚げ   | こめ油,ごま油                        | からしな,小松菜,<br>人参,たまねぎ,もやし                         | しょうゆ,シママース   |                                      |
|    |   |   | オレンジ                |  |                                | オレンジ   |  |                                      |

期末テスト  
1日目

期末テスト  
2日目

|  |   |   |                |                                |                                 |                                     |                                       |
|--|---|---|----------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 22   | 水 |    | もち玄米ごはん        |                                | 米,玄米                            |                                     |                                       |
|  |   |   | アーサと冬瓜の汁       | あおさ,絹ごし豆腐,鶏肉                   |                                 | とうがん,人参,しめじ                         | シママース,しょうゆ,こしょう,花かつお                  |
|  |   |   | 油淋鶏            | 鶏肉                             | 小麦粉,でん粉,揚げ油④,三温糖,ごま油            | 長ねぎ,にんにく,しょうが                       | しょうゆ,料理酒,ミツカン酢                        |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           期末テスト<br/>3日目         </div>              |   |   | 切干大根のナムル       |                                | 縁豆はるさめ,ごま,三温糖,ごま油               | 切干大根,人参,きゅうり,えのき                    | しょうゆ,特濃酢                              |
| 24   | 金 |    | 栗ごはん           |                                | 米,くり,ごま                         |                                     | シママース,みりん                             |
|  |   |   | 手まり麩入りすまし汁     | 鶏肉                             | 手まり麩(小麦)                        | 大根,人参,しめじ,えのき,小松菜,ゆず                | しょうゆ,みりん,花かつお,だし昆布,シママース,ゆずの華         |
|  |   |   | 筑前煮            | 鶏肉,厚揚げ                         | 三温糖,こめ油                         | 人参,ごぼう,たけのこ,椎茸,いんげん,しょうが,こんにゃく,れんこん | しょうゆ,みりん,シママース,料理酒,花かつお               |
|  |   |   | 魚のカップ焼き        | 鮭,白みそ                          | ノンエッグマヨネーズ,三温糖                  | たまねぎ,人参,しめじ,ブロッコリー                  | 料理酒                                   |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           和食の日<br/>(11月24日)         </div>          |   |   | 和菓子            |                                | 和菓子                             |                                     |                                       |
| 27   | 月 |    | ガーリックピラフ       | 鶏肉                             | 米,こめ油,マーガリン(乳)                  | たまねぎ,人参,パセリ,にんにく,しょうが               | 料理酒,しょうゆ,カレー粉,野菜ブイヨン,シママース,チキンがらスープ   |
|  |   |   | ABCスープ         | 鶏肉,レッドキドニー,白いんげん豆              | マカロニ(小麦),三温糖,こめ油                | 人参,キャベツ,たまねぎ,コーン,あお豆                | 白ワイン,野菜ブイヨン,シママース,こしょう,チキンブイヨン        |
|  |   |   | ブロッコリーのケチャップ炒め | ウインナー,ひよこ豆                     | こめ油                             | ブロッコリー,たまねぎ,人参,ピーマン,にんにく            | ケチャップ,ウスターソース,シママース                   |
|  |   |   | チョコチップクッキー     | 卵                              | バター(乳),三温糖,グラニュー糖,小麦粉,チョコチップ(乳) |                                     | シママース,重曹,ベーキングパウダー                    |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           1年B組リクエスト<br/>(8・9月給食準備1位)         </div> |   |   | コッペパン          |                                | コッペパン(小麦,乳)                     |                                     |                                       |
| 28   | 火 |  | チリビーンズ         | 豚肉,牛肉,豚レバー,粒状大豆タンパク,レッドキドニー    | 三温糖,こめ油                         | たまねぎ,人参,にんにく                        | シママース,こしょう,ウスターソース,チリソース,ケチャップ,チリパウダー |
|  |   |   | スライスチーズ        | スライスチーズ(乳)                     |                                 |                                     |                                       |
|  |   |   | キャロットスープ       | 鶏肉,白花豆,白いんげん豆,脱脂粉乳(乳),生クリーム(乳) | じゃがいも,こめ油,クルトン(小麦,乳)            | たまねぎ,人参,セロリー,パセリ                    | ホワイトルウ(小麦,乳),シママース,こしょう,チキンがらスープ      |
|  |   |   | パプリカサラダ        | ツナ                             |                                 | 赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,コーン,あお豆          | 和風ドレッシング(小麦)                          |
|  |   |   | キムタクチャーハン      | 豚肉                             | 米,ごま油,ごま,こめ油                    | 白菜キムチ,たまねぎ,人参,きくらげ,ねぎ,たくあん          | しょうゆ,料理酒,キムチの素(イカ),シママース,ポーケブイヨン      |
| 29   | 水 |  | 中華つくねスープ       | 中華風つくね(小麦)                     | 縁豆はるさめ,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,鶏ガラ(卵)           |
|  |   |   | 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                      |
|  |   |   | オレンジ           |                                |                                 | オレンジ                                |                                       |
|  |   |   | ゆかりごはん         |                                | 米                               | ゆかり                                 |                                       |
| 30   | 木 |  | 魚そうめん汁         | 鶏肉,魚そうめん                       |                                 | 小松菜,人参,だいこん,しめじ,長ねぎ,しょうが            | 花かつお,シママース,しょうゆ                       |
|  |   |   | 厚揚げの大根おろしがけ    | 厚揚げ                            | 三温糖                             | だいこん                                | みりん,しょうゆ,花かつお                         |
|  |   |   | ごまジャコサラダ       | しらす干し,糸けずり                     | ごま,三温糖,ごま油                      | キャベツ,人参,だいこん,きゅうり,もやし               | ミツカン酢,しょうゆ,シママース                      |