

# 11月 給食だより



11月24日は  
「和食の日」

## ◆◆受け継ぎたい和食文化◆◆

日本人は欧米人に比べ、血糖が高くなった時に出るインスリンの分泌量が少な目です。これは、農耕民族だった日本人が、飢えに備えて少ない食糧でもしのげるよう、体が順応していった歴史が背景にあるのではないかと考えられています。そのため、インスリンを多く必要とする欧米型の食生活を続けると、糖尿病等になりやすいと言われています。昔から食べ継がれている和食が日本人の体に合うというのは、そういった理由もあるのですね。

一汁三菜を基本とする和食は、炭水化物、タンパク質、脂質のバランスが良く、食物繊維も豊富で、世界から注目されています。

平成25年（2013年）には、「日本の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

世界から認められた和食文化を大切にし、積極的に食卓にも取り入れていきたいものですね。



## 今月の北海道を食べよう！



12月1日(金)

### 芦別ガタタンラーメン！

北海道には、かつてたくさんの炭鉱がありました。炭鉱の仕事は重労働なため、働く人たちは栄養のある食べ物でスタミナをつけていました。

赤平市のガンガン鍋、夕張市のカレーそば、室蘭市の室蘭焼き鳥などがそうで、「炭鉄港めし」と呼ばれています。

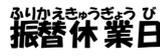
今月紹介するガタタンラーメンは、芦別市の炭鉄港めしです。具たくさんでとろみのある、栄養たっぷりのラーメンをみんなで食べながら学びます。



# 11月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <small>いい歯の日メニュー</small>	<b>9</b>	<b>10</b>
やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ こまつなとベーコン のサラダ	ごはん 肉じゃが ひじきはるまき こざかなのつくだに	くろコッパン しろはなまめのポターージュ ごぼうチップサラダ パインかんづめ	ごはん みそけんちんじる さんまのにつけ かき	ゆであげシーフード トマトソース あつあげサラダ アイスクリーム
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース/かぼちゃコロッケ/ベーコン 小松菜 もやし ごま	白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 しょうが /ひじき春巻/かたくちいけし煮干し 刻み昆布 ごま	黒コッパン/紅花いんげん ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま/パイン缶	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/さんま しょうが/柿	ス/ヴティ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 トマト ピューレ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/アイスクリーム
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
ごもくごはん みそしる サバのこうみあげ	ごはん <small>こんさい</small> 根菜たっぷりスープカレー フルーツしらたま	ツイストパン チキンクリームに コーンフライ キャロットゼリー	ごはん とうふのトロトロに ししゃものからあげ ごまあえ	しょうゆラーメン さつまいもグラッセ りんご
胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリンピース/厚揚げ 小松菜/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉	白飯/豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく トマト缶/缶詰 (みかん パイン 黄桃 梨) 白玉もち	ツイストパン/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/コーンフライ/人参 オレンジジュース	白飯/豆腐 鶏挽肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/カラフトししゃも (子持ち) 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 もやし ごま	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 荳わかめ/さつまいも バター 牛乳/りんご
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
 	チキンライス ほっけのオートミールフライ ほうれんそうと コーンのサラダ	フィッシュバーガー (よこわりパン+たらフライ) ポトフ かき		かんさいふうきつねうどん チーズポテト おうとうかんづめ
	胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉/ほうれん草 コーン ごま	横割りパンズ 釧路産たらフライ/チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん/柿		ソフトめん 小揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/黄桃缶詰
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>12/1</b> <small>北海道を食べてよう!</small> <b>芦別ガタタンラーメン</b>
ツナライス みそしる メンチカツ	ごはん いしかりなべ ぎょうざ おひたし	ロールパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ おうとうかんづめ	にくいためどん みそしる みかん	あしべつガタタンラーメン ごまポテト パインかんづめ
胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース/じゃがいも 玉ねぎ わかめ/レバー入りメンチカツ	白飯/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく しめじ 長ねぎ/ぎょうざ/小松菜 白菜 糸かつお	ロールパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/黄桃缶詰	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま/豆腐 なめこ 長ねぎ/みかん	ソフトラーメン 豚肉 えび いか ペビーほたて ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく 片栗粉/じゃがいも ごま/パイン缶

★献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ★ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。  
 ★あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。