

給食だよいい11月

令和5年(2023年)10月31日
札幌市立陵北中学校

11月24日は「和食の日」～和食文化を大切に～

2013年、「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。実りの季節である秋は、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋に、和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけとなるようお願いを込めて、11月24日(いい日本食)は「和食の日」と制定されています。和食の魅力を再認識し、和食文化を守り未来に伝えていきましょう。

和食の魅力

多様で新鮮な食材

日本は南北に長く、海や山、川など豊かな自然に恵まれています。各地域に根差した多様な食材が存在し、素材の味わいをいかす調理技術・道具が発達しています。



健康的な食生活を支える 栄養バランス

和食の基本構成は「一汁三菜」。ごはんを中心に、汁物と主菜、副菜を組み合わせることで、いろいろな食材をとることができ、栄養バランスが整います。



自然の美しさや 季節の移ろいの表現

季節の花や葉を使って料理を飾り付けたり、季節に合った器や調度品を利用したりして、季節感を楽しむのも特徴です。



年行事との 密接なかかわり

正月、節分、ひな祭りなど、日本の年行事と密接に関わっています。



11月24日

給食レシピ～石狩鍋～

<材料> (4人分)

- | | | |
|--------------------|---|-------------|
| ・ 鮭切り身 80g (1切れ) | A | ・ 白みそ 大さじ2 |
| ・ 酒 少々 | | ・ 酒 小さじ1 |
| ・ 塩 少々 | | ・ みりん 小さじ1 |
| ・ 木綿豆腐 80g | | ・ 粉山椒 少々 |
| ・ キャベツ 80g | | ・ だし汁 600mL |
| ・ にんじん 30g (1/5本) | | |
| ・ 玉ねぎ 40g (1/4個) | | |
| ・ つきこんにゃく 20g | | |
| ・ しめじ 20g (1/4パック) | | |
| ・ 長ねぎ 40g (1/2本) | | |



<作り方>

- ① 豆腐は1cmの角切り、キャベツは3cmの角切り、にんじんは5mmのいちよう切り、玉ねぎはくし切り、長ねぎははす切りにする。
- ② つきこんにゃくは下茹でする。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ 鮭は一口大に切り、酒と塩をふっておく。
- ⑤ 鍋にだし汁とにんじんを入れて煮る。
- ⑥ にんじんがある程度やわらかくなったら、鮭を入れてしっかりと火を通し、玉ねぎ、キャベツ、つきこんにゃく、しめじを入れる。
- ⑦ Aの調味料で味をととのえ、豆腐を入れる。
- ⑧ 長ねぎと粉山椒を入れる。

11月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
<p>*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。</p> <p>*果物は気候や価格の変動により変更になることもあります。アレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。</p> <p>*海産物には、小さなカニやエビ、貝殻等がまれに混入している場合があります。</p> <p>*揚げ油は2~3回使いまわしています。</p>		<p>1 五目うどん 大学芋 みかん</p> <p>鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒ごま/みかん</p>	<p>2 コーンピラフ 豆腐ナゲット +ケチャップソース ヨーグルト和え</p> <p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油/焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 卵 かたくり粉 パン粉 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 ヨーグルト</p>	<p>3 文化の日</p> 
<p>6 ロールパン ポトフ チキンナゲット りんご</p> <p>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/チキン ナゲット 揚げ油/りんご</p>	<p>7 ごはん 肉じゃが とり天+天つゆ あさりの佃煮</p> <p>豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん たもぎたけ 干しいたけ 生姜 サラダ油 /鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 かたくり粉 ベーコン/キングバター 揚げ油/ごぼう 人参 あさり水煮 生姜 水あめ</p>	<p>8 いい歯の日 ゆであげ ミートソースパスタ 青のりポテト つぶつぶレモンゼリー</p> <p>乾燥大豆パグッティ オリーブ油 サラダ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 小麦粉/じゃがいも 揚げ油 青のり/つぶつぶレモンゼリー</p>	<p>9 栗ごはん さばのカレー揚げ 磯和え</p> <p>胚芽精米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 しめじ 干しいたけ/さば切身 生姜 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/ほうれん草 白菜 もみり</p>	<p>10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 イカフライ 切り干し大根のナムル</p> <p>豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 かたくり粉/イカフライ 揚げ油/切干大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま ごま油</p>
<p>13 黒コッペパン チキングラタン ごぼうチップサラダ パイン缶</p> <p>鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉/粉チーズ パセリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 揚げ油 白ごま/パイン缶</p>	<p>14 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご</p> <p>豚肉 メンマ 人参 サラダ油 もやし 小松菜 厚揚げ かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/りんご</p>	<p>15 きつねうどん チーズポテト みかん</p> <p>油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/みかん</p>	<p>16 サーモンピラフ カレーコロッケ フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米 大麦 バター 紅サケフィレ 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油/カレーコロッケ 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース</p>	<p>17 ごはん 豆腐の中華煮 かれいのから揚げ +照り焼きソース おひたし</p> <p>豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎたけ 干しいたけ 黒きくらげ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/かれいから揚げ 揚げ油 かたくり粉/小松菜 もやし 糸かつお</p>
<p>20 背割りコッペパン チリコンカン コーンフライ グレープゼリー</p> <p>豚肉 いんげんまめ 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ サラダ油/コーンフライ油/ぶどうジュース 粉寒天</p>	<p>21 根菜のスープカレー フルーツサワー</p> <p>豚肉 にんにく じゃがいも 揚げ油 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 サラダ油 トマト缶/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト</p>	<p>22 味噌バターコーン ラーメン きなこポテト 黄桃缶</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白いりごま ごま油 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ バター ホールコーン/じゃがいも 揚げ油 きな粉/黄桃缶</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 和食の日 ごはん 石狩鍋 焼ハンバーグ +おろしソース ミニトマト</p> <p>い(1)い(1) 日本食(24)の日</p> <p>鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく しめじ 長ねぎ/ハンバーグ 大根 生姜 かたくり粉/ミニトマト</p>
<p>27 リザーブ給食 ほっけフライバーガー または コロッケバーガー コーンシチュー フルーツミックス</p> <p>ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/日本海産ホッケフライ 野菜 コロッケ 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶</p>	<p>28 ごはん 味噌きのこ汁 さんまの煮つけ りんご</p> <p>しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油/さんま骨付き 生姜/りんご</p>	<p>29 パスタボンゴレ バジルポテト</p> <p>あさり水煮 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 トマト缶/じゃがいも サラダ油 にんにく オリーブ油 バジル</p>	<p>30 エスカロップ コールスローサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ水煮 サラダ油 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく/キャベツ 人参 ホールコーン サラダ油</p>	<p>11月8日は いい歯の日</p>  <p>しっかりかんで食べようね!</p>