

11月きゅうしょくだより

令和6年10月31日

札幌市立北陽小学校

札幌市立新川小学校

日本人の食に欠かせない「だし」

11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」で和食の日です。

和食の味わいの中でもっとも重要なのが「だし」です。「だし」は水やお湯を使って食材の「うま味」を引き出したものです。この「うま味」が和食の基本の味となるので、汁物や煮物など様々な料理のベースとして使われています。

世界も認める「UMAMI」

1908年、日本人科学者が、昆布だし汁の中の主要な成分として、グルタミン酸を発見し、それを「うま味」と名づけました。その後、現在の日本の代表的なだしの原料から、イノシン酸、グアニル酸といったうま味成分を次々発見し、うま味は甘味・酸味・塩味・苦味に続く第五の味覚として認定されることになったのです。日本のだし作りは、このうま味成分がベースとなっています。うま味は、世界的にも注目され、世界の食文化にも影響を与えており、「UMAMI」が公式用語になっています。

五つの基本味



うま味のよさ

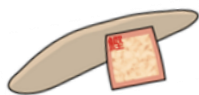
うま味成分は、基本味うま味を食べ物に付与するだけでなく、風味を増すことで食べ物をおいしくし、嗜好性を高めて食欲を誘発させます。また、違う種類のうま味成分を組み合わせると、相乗効果でうま味が増すことでもよく知られています。よく使われている昆布と削り節のだしが代表的です。うま味を活かすことで、塩分を抑えられるというメリットもあります。

だしの種類

かつお節

豊かな風味と上品な香りが特徴です。どんな料理にも合いやすいですが、特にお吸い物やみそ汁がおすすめです。

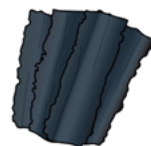
うま味成分：イノシン酸



昆布

上品で控えめなうま味が特徴で、食材の味や香りを活かすことができます。昆布のうま味成分は、かつおだしのイノシン酸と合わさることで強いうま味が生まれます。汁物、煮物、鍋料理など、和食の味のベースとして広く使われています。

うま味成分：グルタミン酸



煮干し

かつおだしに比べて酸味が弱く、香りの強い濃厚な風味が特徴です。ラーメンスープに使われることも多いです。みそとの相性が良いので、みそ汁におすすめです。

うまみ成分：イノシン酸



干しいたけ

独特な風味と強い香りが特徴です。かつお節や昆布などと組み合わせる、合わせだしの食材としても使われています。煮物におすすめです。

うま味成分：グアニル酸



みそ汁やおでんには「むろあじの削り節、昆布」、うどんのつゆ、すまし汁には「むろあじと宗田がつおの削り節、昆布」、ラーメンスープには「にぼし、昆布(鶏がら、豚骨も使っています。)」など、給食では、献立によってだしの種類を変えています。





11月の予定こんだて



月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
振替休日 	あつあげいり にくいためどん みそしる りんご	きつねうどん たぬきうどん (えびいり) チーズポテト うんしゅうみかんゼリー リザーブきゅうしょく	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ もやしのごまサラダ 「きつねうどん」または「たぬきうどん」を事前に選択しています。	ごはん とうふの オイスターソースに ひじきいりぎょうざ おひたし
	精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 白ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/りんご/	ソフトめん (きつね)油揚げ (たぬき)むきえび あさり にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 (汁)鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ たけ 干し椎茸/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク /温州みかんゼリー/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン 干し椎茸 グリンピース ごま油/かぼちゃコロッケ /ほうれん草 もやし ホールコーン にんじん 白ごま/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 片栗粉/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草 白菜 系かつお/
11日	12日	13日	14日	15日
せわりコッペ コーンシチュー ウインナーソーテ かき	ごはん いもだんごじる たらフライ おひたし(ごま)	ゆであげカレーソース あつあげサラダ	きのこごはん みそしる ちくわチーズつめフライ	わふうそぼろごはん みそしる ナムル
背割コッペ/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/チキンウインナー/柿/	精白米/鶏肉 じゃがいも 片栗粉 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/釧路産たらフライ/ほうれん草 白菜 白ごま/	スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 小麦粉/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま/	胚芽米 大麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ 干し椎茸 グリンピース/キャベツ 油揚げ/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉/	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ひじき 白ごま しょうが ごぼう にんじん/じゃがいも 玉ねぎ わかめ/ほうれん草 もやし にんじん ごま油 白ごま/
18日	19日	20日	21日	22日
振替休業日 	カレーライス あさりのカリッとサラダ	しおラーメン ごまポテト かき	ごぼうピラフ レバーいりハンバーグ ビーンズサラダ	ごはん みそしる さんまのにつけ ごまあえ
	精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/フレンチポテト 白ごま/柿/	胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ/レバー入りハンバーグ/金時豆 手亡豆 枝豆 ハム ホールコーン キャベツ ごま油/	精白米/大根 油揚げ/さんま しょうが/ほうれん草 もやし 白ごま/
25日	26日	27日	28日	29日
ロールパン キャロットポタージュ オニオンチップサラダ みかん	さけミックスどん みそしる バナナ	みそうどん あおのりポテト パインかん	とりめし にしんフライ あげいりおひたし	ごはん つみれじるしょうゆあじ やさいコロッケ ごもくきんぴら
ロールパン/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 白ごま/みかん/	精白米 鮭 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま/大根 にんじん ごぼう/バナナ/	ソフトめん 鶏肉 しょうが にんにく ごま油 白ごま 油揚げ つと 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/フレンチポテト 青のり/パイン缶/	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/道産にしんフライ/油揚げ ほうれん草 白菜 系かつお/	精白米/すりみ 焼き豆腐 しょうが 片栗粉 +A12:E16大根 にんじん 長ねぎ/野菜コロッケ/ごぼう/道産にんじん つきこんにやく ひじき入りさつま揚げ 油揚げ さやいんげん 白ごま/

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。