

いただきます



だしで味わう和食の日



「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。和食の基本である「だし」に注目してみましょう。

日本の「だし」を味わう

昆布

日本の昆布は 95%北海道で採れています。北海道の昆布には「日高昆布」「利尻昆布」「羅臼昆布」等があり、昆布によって、だしの味わいが異なります。そのため、料理に合わせて昆布を使い分けます。



かつおぶし

かつおを一度加熱してから乾燥させて加工し、使用する際は薄く削ります。うまみが多く、汁物のみならず、煮物や和え物など幅広く料理に使用されます。



煮干し

煮干しは、小魚を煮て干したもので、カタクチイワシで作ったものが最も一般的ですが、マイワシ、ウルメイワシ、トビウオなどを原料としたものもあります。



干しいたけ

干しいたけに含まれるうまみ成分は、干しいたけにしかありません。生しいたけにはあまり含まれていませんが干すことで、うまみ成分が増えます。



だしは 1 種類からとってもおいしいですが、2 種類のだしを掛け合わせることで、よりうまみの強いだしをとることができます。おいしいだしをとることで、薄味でもおいしく食べることができます。

よくかんで食べよう

食事中、食べ物をよくかんで食べているでしょうか。よくかんで食べると良いことがあります。ぜひよくかむことを意識して食べてみましょう。

よくかむことの効果

- お腹いっぱいを感じ、食べ過ぎを防ぐことができる。
- 食べ物が細くなり、消化吸収が良くなる。
- 唾液がたくさんでるので、虫歯の予防につながる。
- 脳を刺激し、頭の動きが良くなる。



魚の骨にご注意を。

給食では、鮭やほっけ、さばなど様々な種類のお魚料理が出来ます。どのお魚にも骨があるので、よくかまず飲み込んでしまうと、喉に骨がささる恐れがあります。お魚を食べる際はよくかんで、骨があれば取り除くよう、御家庭でも子どもたちにお声かけをお願いします。



予定献立

☆牛乳は毎日 200mL つきます。
 ☆くだものは変更になることがあります。
 ☆ししゃもや小魚、わかめなどの海藻類等には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
 ☆ししゃもは、カラフトししゃもを使用しています。

月	火	水	木	金
北海道を食べよう  <p>10月28日(木)の「北海道を食べよう」では、ほっけのうまみが十分にでた「ほっけのつみれ汁」を提供します。ほっけは北海道のまわりの海でとれる魚です。ほっけは、とれてから鮮度が落ちるのが早いので、干物などすぐに加工されることが多く、焼き物やあげものにして食べられるのがほとんどです。そのため、今回のようにつみれとして食べることは大変珍しいです。そんなほっけのつみれを、北海道産の野菜と一緒に汁物にしてみました。子どもたちには味わって食べてほしいです。</p>				1 ・たぬきうどん ・バターポテト ・柿 <small>小麦粉・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・干しいたけ・唐辛子/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/柿</small>
4 振替休日 (文化の日) 	5 ごはん ・豆腐のオスターリス煮 ・揚げぎょうざ ・ごま和え <small>米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・オスターリス/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま油・しょうが・干しいたけ・ホタテエキス・かきエキス・小麦粉/ほうれん草・白菜・ごま</small>	6 背割コップ ・コーンシチュー ・ウインナーソーテー ・オニオンチップサラダ <small>小麦粉・卵・乳/ｺｰﾝ・ﾊﾞｰﾝ・ｺﾞｰﾙﾄﾞ・玉ねぎ・人参・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・鶏がらスープ/鶏肉・豚肉・えんどう豆・グチャップ・中濃ソース/ハム・キャベツ・きゅうり・ｺｰﾝ・玉ねぎ・ごま</small>	7 ごはん ・いも団子汁 ・いわしのかりかり ・納豆 <small>米/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわし・とうもろこし・しょうが・じゃがいも・米/大豆・かつおエキス</small>	8 ・塩ラーメン ・シナモンポテト ・バナナ <small>小麦粉・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏がら/さつまいも/バナナ</small>
11 ・きのこごはん ・みそ汁 ・ちくわチーズ つめフライ <small>米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・しめじ・たまご茸・干しいたけ・グリーンピース/高野豆腐・小松菜・みそ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉</small>	12 ・鮭ミックス丼 ・みそ汁 ・もやしのごまサラダ <small>米・鮭・しょうが・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・人参・ごぼう・みそ/ほうれん草・もやし・人参・みそ・豆板醤・ごま</small>	13 ロールパン ・ポトフ ・野菜コロッケ ・黄桃(缶詰) <small>小麦粉・卵・乳/鶏肉・豚肉・ﾊﾞｰﾝ・ｺﾞｰﾙﾄﾞ・ｷﾞﾙﾀﾞ・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・人参・大根・さやいんげん・鶏がらスープ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・スキムミルク・小麦粉・パン粉・ごま/黄桃缶</small>	14 ごはん ・みそ汁 ・さんま煮付け ・柿 <small>米/キャベツ・油揚げ・みそ/さんま・しょうが/柿</small>	15 ・ゆであげカレー ・バジルポテト <small>小麦粉・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・グチャップ/デミグラスソース・オスターリス・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃがいも・にんにく・オリーブ油・バジル</small>
18 振替休業日 	19 ・厚揚げ入り肉いため丼 ・みそ汁 ・柿 <small>米・豚肉・メンマ・人参・もやし・しょうが・にんにく・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・オスターリス・豆板醤・ごま油・ごま/じゃがいも・長ねぎ・わかめ・みそ/柿</small>	20 横割ハンズ ・キャロットポタージュ ・ハンバーグ (グチャップソース) ・大根サラダ <small>小麦粉・卵・乳/ﾊﾞｰﾝ・ｺﾞｰﾙﾄﾞ・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・人参・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・豆乳・牛乳・バター・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・大豆・グチャップ・ウスターソース/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油</small>	21 ・和風そぼろごはん ・みそ汁 ・みかん <small>米・鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参・みそ・唐辛子/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・みそ/みかん</small>	22 ・芦別がタツメ ・青のりポテト ・パイン缶 <small>小麦粉・豚肉・卵・えび・いか・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・ごま油・鶏がら/じゃがいも・青のり/パイン缶</small>
25 ・とりめし ・いわしハンバーグ (照り焼きソース) ・おひたし <small>米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/大豆・玉ねぎ・人参・長ねぎ・たらすりみ・いわし・みそ・しょうが・じゃがいも・にんにく/小松菜・もやし・かつお節</small>	26 ・キーマカレー ・あさりのカッパとサラダ <small>米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース/トマト・グチャップ/あさり・しょうが・小麦粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油</small>	27 コッペパン ・ポテトグラタン ・鮭のハーブフライ ・みかん <small>小麦粉・卵・乳/ﾊﾞｰﾝ・ｺﾞｰﾙﾄﾞ・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・パン粉/鮭・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ/みかん</small>	28 ごはん ・ほっけのつみれ汁 ・かぼちゃコロッケ ・五目きんぴら <small>米・ほっけすりみ・大根・人参・長ねぎ・しょうが・みそ/かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・スキムミルク・米粉・小麦粉/ごぼう・人参・つきこん・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま・唐辛子</small>	29 ・きつねうどん ・チーズポテト ・パイン(缶詰) <small>小麦粉・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草・唐辛子/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク・チーズ/パイン缶</small>