

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。収穫された作物への感謝、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいたしましょう。



日本人の心が育んだ食文化

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食には季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。無形文化遺産にも登録され、世界からも注目を集めています。和食を未来へつなぐのは私たちです。和食のよさを知り、守り伝えていきたいですね。

和食文化の特徴

新鮮な食材と味わいを生かす知恵と技

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいを生かす調理の知恵（技術・道具）があります。新鮮な海産物と数多くの農産物が収穫され、和食は、こうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。



栄養バランスがよく、健康的な食生活

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスをとりやすい形とされています。また、「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、健康に役立っています。



季節の料理を大切にしている

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく、目で見て料理を楽しむ、味わえるのも特徴です。また、旬の食材を料理に取り入れ、盛り付けや器にまで細やかな心配りがされています。



年中行事との関わり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事と日本の食文化は密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。



和食の基本「だし」



「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本です。

昆布や鰹節、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけではなく健康にも役立っています。

11月のよていにとだて



※牛乳は毎日200mL つきます。

※献立は諸事情により変更することもあります。

※果物は天候に左右されるため、変更する可能性があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
4 文化の日 	5 ゆであげカレーソース スパゲティ バジルポテト スパゲティ・パセリ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉/じゃがいも・バジル	6 4年生給食なし きのこごはん みそ汁 ちくわチーズ詰めフライ 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき茸・ぶなしめじ・たもぎ茸・干し椎茸・グリーンピース/凍り豆腐・小松菜/ちくわ・チーズ・小麦粉・鶏卵・パン粉	7 黒コッペパン ポテトグラタン オニオンチップサラダ くだもの ベーコン・玉葱・じゃがいも・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉葱・ごま/柿	8 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 ミニトマト 精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉葱・りんご・生姜・にんにく・ごま/じゃがいも・わかめ・長葱
11 芦別ガタタンラーメン 青のりポテト くだもの ソフトラーメン・豚肉・鶏卵・えび・いか・ほたて・ほうれん草・玉葱・人参・白菜・ちくわ・わらび水煮・きくらげ・長葱・生姜・にんにく/じゃがいも・青のり/パイン缶	12 とりめし 揚げいわしハンバーグ おひたし 胚芽精米・大麦・鶏肉・生姜・玉葱/小松菜・もやし・かつお節	13 ごはん 芋団子汁 納豆 五目金平 精白米/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長葱/ごぼう・人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま	14 ロールパン ポトフ 野菜コロッケ くだもの チキンウィナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん/ポテトコロッケ(野菜)/りんご	15 キーマカレー あさりのスパゲティサラダ 精白米・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま
18 学習発表会 振替休日 	19 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・人参・玉葱・コーン・干し椎茸・グリーンピース/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース	20 鮭ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり 精白米・鮭・生姜・小麦粉・厚揚げ・小麦粉・玉葱・筍・人参・ピーマン・ごま/大根・人参・ごぼう/きゅうり・ごま	21 背割りコッペパン コーンシチュー ウィナーソテー 小松菜とコーンのサラダ ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉葱・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/チキンウィナー/小松菜・コーン・ごま	22 ごはん 豆腐のオイスターソース ひじき入りぎょうざ ごま和え 精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく/小松菜・白菜・ごま
25 塩ラーメン シナモンポテト くだもの ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉葱・白菜・長葱・ほうれん草・わかめ/さつまいも/みかん	26 ごぼうピラフ 鮭のハーブフライ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・コーン・パセリ/鮭・パセリ・バジル・小麦粉・鶏卵・パン粉・粉チーズ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	27 ごはん つみれ汁 ひじき春巻 磯和え 精白米/ほっけのつみれ・大根・人参・長葱・生姜/小松菜・もやし・のり	28 横割りパン キャロットポタージュ 揚げハンバーグ 温州みかんゼリー ベーコン・玉葱・人参・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	29 和風そばろごはん みそ汁 いわしのカリカリフライ 精白米・鶏肉・豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/じゃがいも・玉葱・わかめ

◆揚げ物の揚げ油は毎回新しい油ではなく、概ね複数回の使用となりますので、ご了承ください。

