

# 11月の給食だより

11月24日は  
『和食の日』

## “五”に隠された和食の知恵



「和食」は、「日本人の伝統的な食文化」として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食でも積極的に和食(日本型食生活)の献立を取り入れており、食べ方の指導もおこなっています。

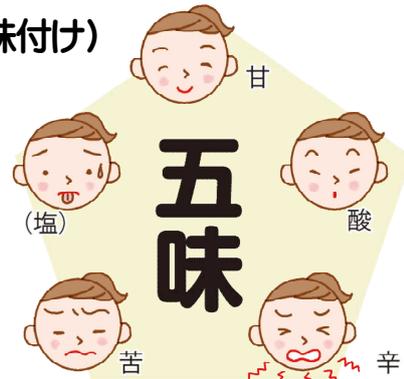
和食には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんつまっています。子どもたちへ大切に伝えていきたいものです。

### ごしき 五色(彩り)



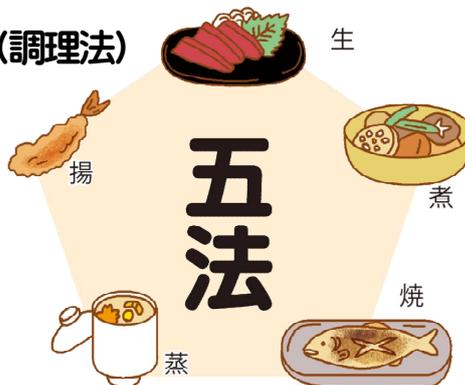
「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物をそろえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

### ごみ 五味(味付け)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「塩っぱい」で、これらが献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事を楽しめます。

### ごほう 五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの調理法を使った料理がすべて並べられます。

### ごてき 五適(おもてなし)



「五適」とは、「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」のことで、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

### 和食の副菜 ごはんのお供に

## ♪給食レシピ紹介♪ おかかふりかけ

～12月2日(木)の献立より～

【材料】(カップ1杯分くらい)

しらす干し…50g	糸かつお …2g
酒 …小さじ1	焼きのり …全形1枚
しょうゆ …大さじ1/2	青のり …大さじ1
塩 …小さじ1/2	白ごま …大さじ3
砂糖 …小さじ1	



【作り方】

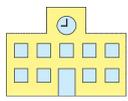
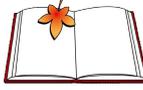
- ①しらす干しはから炒りしてから、調味料で味付けをし、パラパラになるまで炒める。
- ②糸かつおもから炒りしておく。
- ③焼きのりは火であぶり、はさみなどで細かく切っておく。
- ④青のり・白ごま・①・②・③を合わせて出来上がり!

※調味料等は様子を見て加減してください。

# 11月よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。  
くだものは、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
<b>1</b> 開校記念日 	<b>2</b> 五目ごはん 味噌汁 ぶりカツ くだもの  胚芽米 大麦 鶏肉 白滝 人参 油揚げ ごぼう だけのこ ひじき 干椎茸 グリンピース 菜種油 厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 北海道ブリカツ (ぶり・パン粉・小麦粉・ ライ麩・コーンフラワー) 菜種油 みかん	<b>3</b> 文化の日 	<b>4</b> 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 くだもの  精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ 生姜 りんご にんにく 菜種油 ごま油 ごま じゃがいも わかめ 長ねぎ 柿	<b>5</b> パスタシーフード トマトソース バジルポテト  パスタ えび いか あさり 人参 玉ねぎ にんにく セロリー バジル トマト パセリ パラベーコン 小麦粉 オリーブ油 マッシュルーム じゃがいも オリーブ油 菜種油 にんにく バジル
<b>8</b> ビビンバ ポテトコロッケ フルーツミックス  胚芽米 大麦 豚挽肉 豆腐 メンマ 生姜 長ねぎ にんにく 人参 もやし ほうれん草 ごま 菜種油 ごま油 ポテトコロッケ (じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・ コーン・人参・グリンピース・脱脂粉乳・植物油・ パン粉・小麦粉・ごま) 菜種油 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 りんご缶	<b>9</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 いわしのごまフライ もやしのカレーあえ  精白米 豆腐 鶏挽肉 人参 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 片栗粉 いわし 生姜 小麦粉 パン粉 卵 ごま 菜種油 もやし 人参 ごま油	<b>10</b> 横割パン あさりのチャウダー ハンバーグ コールスローサラダ  横割パン あさり パラベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 菜種油 豆乳 牛乳 スキムミルク チーズ レバー入りハンバーグ (牛肉・豚肉・ 豚レバー・玉ねぎ・片栗粉・植物性たん白) 菜種油 キャベツ 人参 コーン 菜種油	<b>11</b> ごはん ピリ辛すき焼き ひじき春巻 おひたし  精白米 豚肉 焼豆腐 玉ねぎ 白菜 しらたき 長ねぎ 生姜 にんにく たもぎ茸 りんご ごま ごま油 菜種油 ひじき春巻 (豚肉・ひじき・だけのこ・ 人参・片栗粉・小麦粉・植物油) 菜種油 小松菜 もやし 糸かつお	<b>12</b> 塩ラーメン シナモンポテト くだもの  ラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく つと もやし 白菜 メンマ 長ねぎ わかめ ほうれん草 菜種油 さつまいも 菜種油 シナモン みかん
<b>15</b> 豆腐入りカレーピラフ メンチカツ 小松菜とコーンのサラダ  胚芽米 大麦 バター 豆腐 パラベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 菜種油 メンチカツ (豚挽肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・ 大豆たんぱく・片栗粉・菜種油) 菜種油 小松菜 コーン ごま 菜種油	<b>16</b> ごはん ぎのこ汁 ほっけフライ ごまあえ  精白米 豆腐 豚肉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ えのき茸 なめこ 菜種油 ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ほうれん草 白菜 ごま	<b>17</b> ロールパン ポテトクリーム煮 鮭マリネサラダ くだもの  ロールパン じゃがいも 玉ねぎ パラベーコン マッシュルーム パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク 鮭 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 人参 ピーマン キャベツ きゅうり ごま バイン缶	<b>18</b> キーマカレー ストローポテトサラダ  精白米 豚挽肉 人参 玉ねぎ セロリー 生姜 にんにく 大豆 パセリ トマト レーズン 小麦粉 菜種油 じゃがいも 菜種油 ロースハム コーン キャベツ きゅうり ごま	<b>19</b> 肉うどん スパイシーポテト くだもの  うどん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 冷凍フレンチポテト (じゃがいも) 菜種油 黄桃缶
<b>22</b> ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル  胚芽米 大麦 バター パラベーコン にんにく 人参 玉ねぎ コーン 菜種油 ほうれん草 凍豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 菜種油 みかん缶 バイン缶 洋梨缶 黄桃缶 甘夏缶 りんごジュース	<b>23</b> 勤労感謝の日 	<b>24</b> 黒コッペパン ボルシチ にしんフライ くだもの ★世界の料理を味わって学ぼう★  黒コッペパン パラベーコン 人参 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ セロリー にんにく パセリ トマト ピーツ バター 菜種油 道産にしんフライ (にしん・小麦粉・ パン粉・片栗粉) 菜種油 りんご	<b>25</b> ごはん 厚揚げの中華煮 揚げシュウマイ いそあえ  精白米 厚揚げ 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく たもぎ茸 だけのこ きくらげ グリンピース 菜種油 片栗粉 ごま油 ホークシューマイ (玉ねぎ・豚肉・牛肉・ 片栗粉・大豆たんぱく・小麦粉) 菜種油 小松菜 もやし 切のり	<b>26</b> 味噌うどん ポテトグラッセ くだもの  うどん 鶏肉 油揚げ 生姜 にんにく つと ごま ごま油 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 じゃがいも バター 牛乳 柿
<b>29</b> 中華おこわ 味噌汁 コーンフライ くだもの  胚芽米 もち米 豚肉 生姜 人参 だけのこ 栗 きくらげ 干椎茸 グリンピース 菜種油 ごま油 厚揚げ 小松菜 コーンフライ (コーン・パン粉・生乳・ 小麦粉・植物油・全粉乳) 菜種油 みかん	<b>30</b> ごはん 味噌つみれ汁 鶏肉の照焼き 切干大根の煮付け  精白米 豆腐 たらすり身 生姜 片栗粉 大根 人参 長ねぎ 鶏肉 小麦粉 片栗粉 生姜 ごま 菜種油 切干大根 油揚げ さつまいも こんにゃく 人参 菜種油	<b>12/1</b> 背割コッペ コーンクリームスープ セルフドッグ(ウインナー) 厚揚げサラダ  背割コッペ コーン パラベーコン 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク チキンウインナー (鶏肉・豚肉・水あめ) 厚揚げ 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま	<b>2</b> ごはん 醤油おでん ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ  精白米 豆腐入りかまぼこ 人参 うずら卵 ひじき入りがんも こんにゃく 大根 ぶき 昆布 ひじき入りぎょうざ (キャベツ・豚肉・ひじき・ 豚骨・鶏肉・長ねぎ・片栗粉・ごま油・生姜・椎茸・ 小麦粉) 菜種油 糸かつお しらす干し 切のり 青のり ごま	<b>3</b> カレーラーメン ごまポテト くだもの  ラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白菜 メンマ 長ねぎ わかめ ほうれん草 菜種油 トマト 小麦粉 りんご じゃがいも 菜種油 ごま 黄桃缶

## 世界の料理を 味わって学ぼう!



今月は24日(水)にロシアの料理を実施します。『ボルシチ』は、ピーツという赤い野菜が入った煮込み料理です。国の特徴や言葉について学びながら、おいしく味わってもらえれば…と思います。

## 《食材について》

11月5日(金)・10日(水)に使用するあさり、11月4日(木)・12日(金)・12月3日(金)に使用するわかめ、12月2日(木)に使用するしらす干しに、まれに小さなえび・かに・たこ等が混入している可能性があります。ご了承ください。