

11月 給食だより

令和3年（2021年）10月29日 札幌市立八軒中学校



今日は、和食を楽しみながら普段の食事やマナーについて振り返ってみましょう。日本の伝統的な食文化である和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここで言う『和食』とは、「お寿司」や「天ぷら」などの特定の料理や調理法だけではなく、下の4つの特徴をもつ日本の食文化のことです。今、この世界に誇れる食文化を、守り、育て、次の世代に伝承していくことが課題となっています。まずは和食について知ること、興味をもつこと。そして和食文化の大切さを再認識し、小さなことからでも実践していきましょう。

～和食を定義づける4つの特徴～

和食の特徴① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然に恵まれているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しているのも、大きな特徴です。



和食の特徴② 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

和食の特徴③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



和食の特徴④ 正月などの年中行事との関わり

正月のおせちやひな祭りのちらし寿司など、日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「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ることにも役立ってきました。

和食の特徴・おまけ 「人となり」を表す食事のマナー

おもてなしの心を大事にする和食では、それに応える所作（マナー）も大事です。マナーというと、何やら難しそうと思いがちですが、和食のマナーの基本は「美しく、相手に不快感を与えないこと」に集約されるので、自分自身が美しくない、不快に感じたことはしないように気をつければいいのです。食器やお箸の並べ方と持ち方・挨拶・姿勢・食べ方など、最低限のマナーを守るよう心がけ、食事を楽しみましょう。



八軒中 11月 予 定 献 立

月	火	水	木	金
1日 白 飯 五目煮 サバのソース焼き 磯和え	2日 カレーラーメン チーズポテト りんご	3日 	4日 白 飯 ピリカラすき焼き カラフトししゃも天ぷら おかかふりかけ	5日 セルフドッグ コーンクリームスープ 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム
●精白米●豚肉・しょうが・大根・にんじん・厚揚げ・凍り豆腐・こんにやく・ひじき入りさつま揚げ・干しいたけ・さやいんげん・菜種油●さば・しょうが・ウスターソース・味噌・ごま●小松菜・もやし・切りのり	●ソフトラーメン●豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・メンマ・もやし・にんじん・白菜・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれんそう・カットわかめ・小麦粉・カレーウ・味噌・トマト・りんご●じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	●精白米●豚肉・菜種油・豆腐・しらたき・たまねぎ・白菜・長ねぎ・小松菜・たまねぎだけ・ごま・豆板醤・しょうが・にんにく・りんご●子持ちカラフトししゃも・小麦粉・卵・菜種油●しらす干し・かつおぶし・のり・ごま	●精白米●鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・トマト・菜種油●あさり・水煮しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・菜種油・ごま油・ごま	●精白米●えび・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干し大根・小麦粉・卵・菜種油●豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ●ほうれんそう・白菜・ごま
8日 玉ねぎのかき揚げ丼 すまし汁 ごま和え	9日 関西風きつねうどん おさつフリッター みかん	10日 チキンウインナーライス 高野豆腐のフライ フルーツミックス	11日 スープカレー あさりのサラダ	12日 黒コッペパン ポーククリームシチュー コールスローサラダ 黄桃缶
●精白米●えび・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干し大根・小麦粉・卵・菜種油●豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ●ほうれんそう・白菜・ごま	●ソフトめん●小揚げ・鶏肉・つとしいたけ・長ねぎ・ほうれんそう●さつままいも・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・ごま・菜種油	●胚芽精米・大麦・バター・トマト・チキンウインナー（加工）・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・菜種油●凍り豆腐・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油●みかん缶・バイン油・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶	●精白米●鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・トマト・菜種油●あさり・水煮しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・菜種油・ごま油・ごま	●黒コッペパン●豚肉・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・菜種油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●キャベツ・にんじん・コーン・菜種油
15日 白 飯 厚揚げの中華煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり	16日 スパゲティ ミートソース 青のりポテト ブルーベリーゼリー	17日 サーモンピラフ カレーコロッケ ヨーグルト和え	18日 ビビンパフ わかめスープ ひじき春巻	19日 横割バンズパン オニオンポタージュ レバー入りハンバーグ 小松菜とコーンのサラダ
●精白米●厚揚げ・豚肉・えび・人参・たまねぎ・たけのこ・たまねぎだけ・黒さくらげ・しょうが・にんにく・グリーンピース・菜種油・ごま油・片栗粉●ひじき入りぎょうざ（加工）・菜種油●きゅうり・ごま油・ごま	●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・パセリ●豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・トマト・デミグラスソース・鶏ガラスープ●フレンチポテト（加工）・青のり・菜種油●ブルーベリーゼリー（加工）	●胚芽精米・大麦・バター・サケ・たまねぎ・パセリ・コーン・菜種油●カレーコロッケ（加工）・菜種油●みかん缶・バイン缶・黄桃缶・洋なし缶・ヨーグルト	●精白米●豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・菜種油・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・長ねぎ●わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま・ごま油●ひじき春巻（加工）・菜種油	●バンズパン●ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ●レバー入りハンバーグ（加工）・菜種油・ケチャップ・赤ワイン●ハム・小松菜・コーン・ごま・菜種油
22日 白 飯 さつま汁 かれのい唐揚げ	23日 勤労感謝の日 	24日 里の味ごはん とんかつ おひたし	25日 ザンタレ丼 味噌汁 （豆腐・なめこ） しょうが和え	26日 ソフトフランス ミートパスタグラタン コーンフライ りんご
●精白米●鶏肉・さつままいも・豆腐・こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・しょうが・菜種油・味噌●かれい唐揚げ・片栗粉・菜種油	●ソフトラーメン●豚肉・たまねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・みそ・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン●さつままいも・菜種油	●胚芽精米・大麦・にんじん・ごぼう・干しいたけ・油揚げ・鶏肉・油揚げ・ひじき・菜種油・赤味噌・さつままいも・枝豆●豚肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油●小松菜・もやし・糸かつお	●精白米●鶏肉・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・菜種油・小ネギ●豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌●小松菜・白菜・しょうが	●ソフトフランスパン●マカロニ・豚肉・たまねぎ・人参・セロリ・にんにく・しょうが・菜種油・小麦粉・バター・チーズ・トマト・鶏ガラスープ・パン粉・パセリ●コーンフライ（加工）・菜種油
29日 カレーライス ごぼうチップサラダ 柿	30日 味噌バターコーンラーメン シナモンポテト みかん	加工食品に含まれるアレルギー物質（特定原材料28品目） ・ロースハム&ベーコン（豚肉）・5日（金）アイスクリーム（乳）・5日（金）ポークフランク（豚肉）・10日（水）チキンウインナー（豚肉・鶏肉）・15日（月）ひじき入りぎょうざ（豚肉・鶏肉・ごま・大豆・小麦）・16日（火）フレンチポテト（無し）・16日（火）ブルーベリーゼリー（無し）・17日（水）カレーコロッケ（豚肉・小麦・大豆・乳）・18日（木）ひじき春巻（豚肉・ごま・大豆・小麦）・19日（金）レバー入りハンバーグ（牛肉・豚肉・大豆）・26日（金）コーンフライ（小麦・大豆・乳）		
●精白米●豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・菜種油・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラスープ●ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・菜種油・ごま	●ソフトラーメン●豚肉・たまねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・みそ・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン●さつままいも・菜種油	★牛乳は毎日つきます。 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。 ★給食日よりには、献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。		

