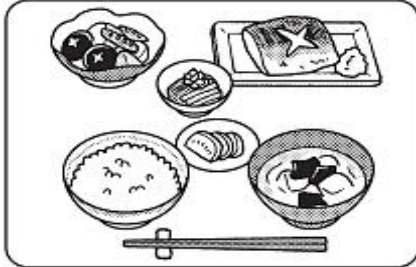


給食だより



令和8年10月1日
藻岩中学校・石山中学校

みんなで「和食文化」を守ろう！



和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、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。



和食のおいしさを支える

だし

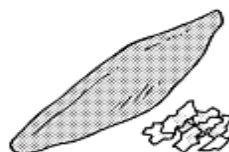
だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

煮干し



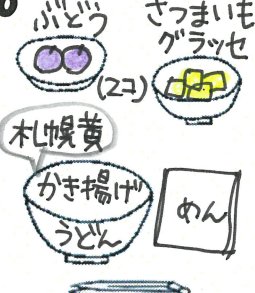
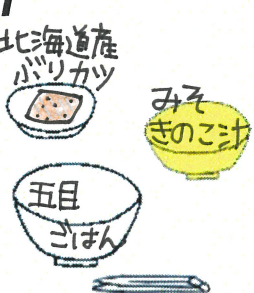
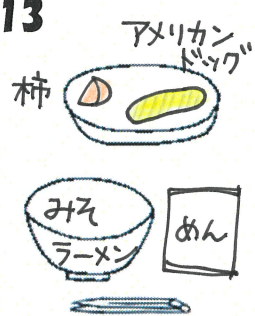
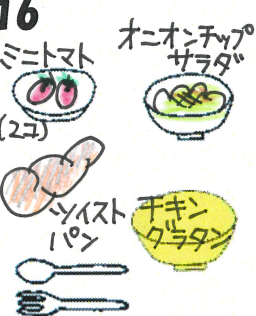
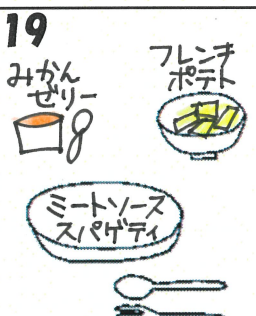
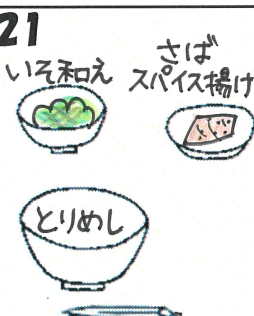
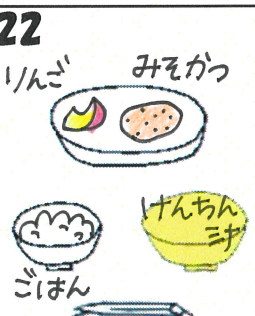
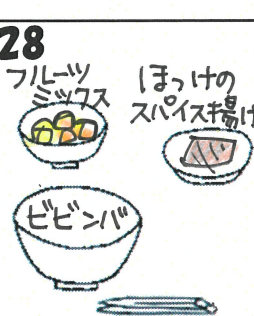
いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

干しいたけ



しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

10月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
5  梨 根菜の みそ汁 厚揚げ入り 肉炒め汁	6  バudou さつまいも グラッセ (2コ) 木綿黄 かき揚げ うどん めん	7  北海道産 バリカツ みそ きのこ汁 五目 ごはん	8  ししゃもの から揚げ (2コ) ナムレ スンドウブ チゲ ごはん	9  プルーン 大根サラダ ロールパン ベーコン シチュー
白飯/豚肉 メンマ にんじん もやし こまつな 厚揚げ 揚げ油 たま ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/だいこん にんじん ごぼう みそ/梨/	ソフトめん/あさり 玉ねぎ にん じん 切り干し大根 小麦粉 全卵 揚げ油 鶏肉 つと ほうれんそう 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ/ さつまいも パター 牛乳/ぶどう/	米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しい たけ 枝豆/しめじ えのきだけ な めこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 揚げ/ぶりカツ 揚げ油/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんに く ごま あさりにんじん 玉ねぎ えのきだけ にら/カラフトし しゃも(子持ち) 小麦粉/ハム 小松菜 もやし にんじん ごま/	ロールパン/ベーコン じゃがい も たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ/ だいこん まぐろ 水 煮きゅうり にんじん ごま/プルーン/
12 スポーツの日 	13  アメリカン ドッグ 柿 みそ ラーメン めん	14  冷凍みかん 高野豆腐 のフライ 小松菜 ピラフ	15  星のコロッケ いもと わかめ みそ汁 ジンギス カン	16  ミントマト オニオンチップ サラダ (2コ) シイタケ パン チキン クラタン
	ソフトラーメン/豚肉 玉ねぎ に んじん しょうが にんにく ごま もやし メンマ ほうれんそう 長 ねぎ くわがめ/ポークウイン ナー 小麦粉 全卵 牛乳/柿/	米 大麦 パター ベーコン にんじ ん たまねぎ にんにく ホール コーン こまつな/高野豆腐 小麦 粉 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/冷 凍みかん/	羊肉ラム しょうが にんにく た まねぎ もやし ビーマン にんじ ん りんご/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ/星のコロッケ 揚げ 油/	パン/鶏肉 たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ パセリ /ハム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごま/ミントマト/
19  みかん ゼリー フレンチ ポテト ミートソース スパゲティ	20 札教研 	21  いそ和え さば スパイス揚げ とりめし	22  りんご みそかつ けんちん ショ	23 藻岩2,3年給食なし  にんじんと コーンのサラダ かぼちゃ ポターシユ カレーコロッケ 横割 バンズ チーズ
スパゲティ/豚肉 たまねぎ にん じん マッシュルーム セロリ に んにく しょうが パセリ 小麦粉 トマト/フレンチポテト 揚げ油/ 温州みかんゼリー/		米 大麦 鶏肉 しょうが たまねぎ /さば切身 しょうが にんにく 小 麦粉 揚げ油/こまつな もやし 切 りのり/	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長 ねぎ/豚肉もち 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 みそごま/	横割パンズ/ベーコン かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ポテトコロッケ(カレー 味) 揚げ油/スライスチーズ/
26  コールスロー サラダ スープ カレー ごはん	27  柿 おべかわ たんご きつね うどん めん	28  フルーツ ミックス ほっけの スパイス揚げ ビビンバ	29  ごま和え さんまの 煮つけ ごはん	30 藻岩6組給食なし  バンバンジー サラダ 麦入り 野菜スープ ココア 揚げパン
白飯/鶏肉 じゃがいも かぼちゃ 揚げ油 さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんに く トマト 缶詰 たまねぎ/キャベ ツ にんじん ホールコーン/	ソフトめん/油揚げ 鶏肉 つと 干 しいたけ 長ねぎ たもぎたけ こ まつな/白玉もち きな粉/柿/ 小麦粉/	米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほう うれん草 もやし ごま/ほっけ しょうが にんにく 小麦粉/みか ん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶/	白飯/豚肉 さつまいも 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 みそ/さんま 骨付き しょうが/ほうれんそう もやし ごま/	コップパン 揚げ油 ココアパウ ダー/ベーコン にんじん たまね ぎ キャベツ セロリ パセリ おお むぎ/鶏肉 緑豆はるさめ もやし きゅうり 長ねぎ しょうが ごま/