



# 給食だより

令和6年10月31日

太平中学校

上篠路中学校

平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。日本の多様な食文化には、各地の自然環境の中で、暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史が反映されており、未来に継承すべき日本の文化のひとつと言えます。

11月24日は「和食の日」和食の良さを見直し、日々の食生活に取り入れ、「和食」という食文化を次世代につないでいきましょう。



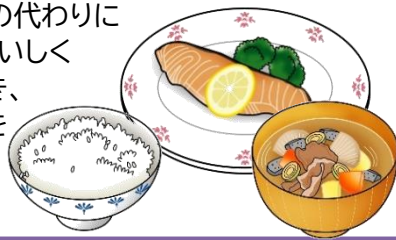
## 11月24日は「和食の日」

### ～和食の良さを見直そう～

#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

「ごはん」と「汁物」「香の物(漬物)」を基本に、種類豊かな食材で作る「菜(おかず)」を合わせる和食の献立は、多くの食材を摂取でき、栄養のバランスがとりやすい組み合わせです。

よく一汁三菜といいますが、必ずしも3種のおかず<sup>いちじゅうさんさい</sup>にこだわる必要はなく、主菜の他に具たくさん汁物を副菜の代わりにしても、主食をおいしく食べることができ、栄養のバランスを整えることができます。



#### 口中調味

ごはんとおかずを交互に食べる食べ方も和食の特徴です。

口の中で調味することにより、味の変化を楽しむことができるようになります。

複雑な味がわかる



#### 発酵調味料

『醤油、塩、砂糖、味噌、酒、みりん、酢』は、和食に欠かせない調味料です。これらの調味料で、甘味、塩味、苦味、酸味がつくられます。塩と砂糖以外はすべて発酵調味料。出汁や食材のうま味に加え、調味料のうま味が重なることでおいしさが増します。



#### 出汁(だし)

和食に不可欠な出汁のうま味。しっかりと出汁をとって調理することで、少ない調味料で味がまとまります。

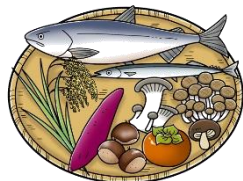
うま味の発見者は日本人



#### 豊かな食材

日本は、海、山、川、里などの自然に恵まれ、各地で米、野菜、魚などの食材が豊富にとれます。食材を生かす調理技術や特色ある郷土料理などが発達しました。

また、食事に自然の美しさや四季を表現するのも和食の特徴のひとつです。



#### 食文化を伝える

おせち料理や節句の料理などの行事食には、日々の健康や長寿などへの願いが込められています。「その日にその料理を食べる理由」や「その料理に込められた願い」を伝え、和食への理解を深めましょう。





# 予定献立



月 11/4	火 11/5	水 11/6	木 11/7	金 11/8
文化の日 振替休日	味噌うどん さつまいも天ぷら 柿	きのこごはん かわいい唐揚げ (バーベキューソース) 味噌汁	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	背割コッパ あさりのチャウダー チリドック(フランク) りんご
	ソフトめん、鶏肉、豆味噌、味噌、醤油、油揚げ、つと、干椎茸、ほうれん草ごまごま油、長葱/さつまいも、小麦粉、卵/柿	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、えのき草、しめじ、たまご、干椎茸、醤油、砂糖/かわいい、でん粉、玉葱、醤油、ウスターソース/厚揚げ、小松菜、味噌	精白米/豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、レーズン、小麦粉、ソース(ウスター、中濃)、トマト缶詰、味噌、醤油/ハム、小松菜、ホールコーン、ごま、醤油	パン/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ウインナー(豚)、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、玉葱、チリパウダー
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
ごはん 三平汁 ザンギ 磯和え	ゆであげボンゴレ 青のりポテト	ごぼうピラフ 南瓜コロッケ 切り干し大根のサラダ	ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ひじき春巻Fe ナムル	横割パンズ コーンシチュー レバー入りメンチカツ (ケチャップソース) 柿
精白米/鮭、豆腐、じゃが芋、大根、こんにゃく、醤油/鶏肉、鶏卵、醤油、片栗粉/小松菜、白菜、のり、醤油	スパゲティ、あさり、大豆水煮、玉葱、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ソース(ウスター、中濃)、醤油、味噌、鶏がらスープ/フレンチポテト、青のり	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、コーン、醤油/コロッケ(乳、小麦、大豆)/切干大根、まぐろ水煮、もやし、ごま、ごま油、味噌、醤油	精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、たまご草、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉/春巻(小麦、大豆、豚肉、ごま)/ハム、ほうれん草、もやし、醤油、豆板醤、ごま、ごま油	パン/コーン、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/メンチカツ(牛肉、豚肉、大豆、小麦)、ケチャップ、ウスターソース/柿(富士柿)
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
ごはん きのこ汁 揚げいわしハンバーグ ごま和え	きつねうどん チーズポテト パイン缶詰	とりめし ぶりのごま味噌かけ おひたし	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 みかん	ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー
精白米/豚肉、豆腐、しめじ、えのき草、なめこ、大根、人参、ごぼう、醤油/いわしハンバーグ(大豆、魚介類)/ほうれん草、白菜、ごま、醤油、砂糖	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、小松菜、干椎茸、長ねぎ、醤油、砂糖/じゃが芋、砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、醤油、砂糖、鶏がらスープ/ぶりの、小麦粉、片栗粉、味噌、ごま/小松菜、もやし、糸かつお、醤油	精白米、えび、イカ、あさり、しらす干し、玉葱、ひじき、切干大根小麦粉、鶏卵、醤油、本みりん、片栗粉/豆腐、わかめ、ねぎ、味噌/みかん	パン/ウインナー(豚)、ベーコン、キャベツ、じゃが芋、人参、大根醤油、鶏がらスープ/コーンフライ(小麦、大豆、乳)/りんごジュース、砂糖、寒天
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
ごはん すき焼き ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	塩ラーメン さつまいもグラッセ 柿	焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ/白花豆コロッケ フルーツカクテル	豚ミックス丼 味噌汁 からし和え	黒コッパパン ポテトグラタン もやしのごまサラダ りんご
精白米/豚肉、焼豆腐、白滝、車麩、玉葱、白菜、長葱、醤油、砂糖/ぎょうざ(豚肉、鶏肉、ごま、大豆、小麦)/しらす干し、糸かつお、のり、ごま	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、わかめ、もやし、白菜、玉葱、人参、醤油、ごま、ごま油/さつまいも、バター、砂糖、牛乳/柿	胚芽精米、大麦、豚肉、醤油、ごま油/コロッケ 大豆(大豆、小麦)、白花豆(乳、小麦、大豆)/果物缶詰(みかん、パイン、黄桃、洋梨、夏みかん)、りんごジュース	精白米、豚肉、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、玉葱、竹の子、人参、ピーマン、醤油、ごま/じゃが芋、わかめ、味噌/小松菜、白菜、ちくわ、醤油	パン/じゃが芋、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/小松菜、もやし、醤油、味噌、豆板醤、ごま/りんご

- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 献立は都合により変更する場合があります。
- ☆ 魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
- ☆ 献立の下段には使用する主な食材を記入しています。(//は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

## 北区産野菜を使用します！

今年も11月から熊本農園さんの玉葱を使用します。上條路・百合が原地区で農業をされている熊本さんは、安全・安心な作物を消費者に届けようと、農薬の使用を減らして玉葱作りをしています。

毎年11月のはじめは、札幌伝統野菜のひとつ「札幌黄」を使用します。

11月には、もう一つ札幌伝統野菜を使用します。13日は北区産の札幌白ゴボウを使ってごぼうピラフを作ります。札幌白ゴボウの生産農家は市内に2軒、そのうちのひとつが北区にあります。伝統を絶やさないために、私たちは「食べて応援」をがんばりましょう！

## 27日は「サーフ給食」

「北海道の食を知り、味わう」をテーマに、十勝産大豆コロッケと白花豆コロッケのどちらかを事前を選んでもらいます。食に興味をもち、自分自身の健康と食べ物の栄養について考え選ぶようにしてほしいものです。

じゃが芋も北区産を使用します。

