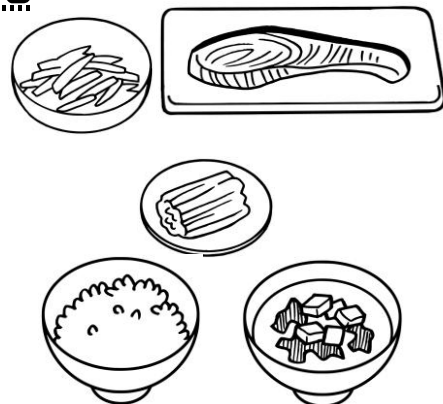




受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「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ました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食の良さや食文化について話し合ってみてください。



「だし」のうま味は、和食の味の基本

「だし」とは、昆布やかつお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」になります。

昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

給食でも、昆布や削り節、煮干しで「だし」をとっています。

鰹節

かつおを加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれています。薄く削って使います。かつおにはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し

イワシ等小魚をゆでて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

12月 予定献立

月	火	水	木	金
1 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶★	2 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え	3 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	4 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ★ フルーツサワー	5 根菜のスープカレー あさりの スパゲティサラダ
マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・ホルトマト・中濃ソース・鶏がらスープ・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/ハム・ほうれん草・白菜	ソフト麺・豚肉・マヨ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ（鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）/ポークインナー（豚肉・水あめ・酵母エキス）・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/たら・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・油（パーム・大豆）・ぶどう糖・でん粉（コーン・じゃが芋・さつまいも）・ライ麦・コーンフラワー/缶詰（みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん）・ヨーグルト	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・ダイコン・スープ（鳥がら・玉ねぎ・煮干し・昆布）/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・みそ・ごま・ごま油

月	火	水	木	金
8 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット★ もやしのごまサラダ	9 ご飯 マーボー豆腐 釧路産たらザンギ★ または 鶏肉の竜田揚げ みかん ※リザーブ給食	10 ゆであげミートソース 青のりポテト ヨーグルト★	11 五目ごはん Feちゃんギョウザ★ 磯和え	12 みそかつ丼 けんちん汁 パイン缶★
・ベーコン・人参・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・おから・小麦粉・グラニュー粉・コーンフラワー・コーンリッジ・パーム油/小松菜・もやし・人参・みそ・トウモロコシ・ごま	米/豆腐・豚肉・生姜・人参・にんにく・長ねぎ・干しいたけ・みそ・黒砂糖・オイスターソース・トウモロコシ・ごま油・かたくり粉/たら・でん粉(じゃが芋・コーン)・大豆・水あめ・にんにく・みそ・ごま油/鶏肉・生姜・かたくり粉・小麦粉	スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜・小麦粉・グチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ/フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・青のり	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリルベークス/豚肉・豚肝臓・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・干しいたけ・大豆・ごま油・小麦粉/小松菜・もやし・のり	米/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)
15 横割パンズパン ポーク クリームシチュー ほっけの オートミールフライ スライスチーズ★ チャップソース 黄桃缶★	16 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシューマイ★ ごま和え	17 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	18 ポークウインナー ライス カレーコロッケ★ 小松菜とコーンの サラダ	19 豚ミックス丼 みそ汁 紅まどんな
豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/グチャップ	米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・かたくり粉・鶏がらスープ/玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・特選スープ・魚介エキス・小麦粉・かたくり粉/ほうれん草・もやし・ごま	ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・昆布)/かぼちゃ・あずき・白玉もち	はいが精米・大麦・バター・トマトピューレ・ポークウインナー(豚肉・水あめ・酵母エキス)・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリルベークス・グチャップ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・生パン粉/ハム・小松菜・コーン・ごま	米/豚肉・生姜・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/じゃが芋・玉ねぎ・塩わかめ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)
22 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶★	23 ご飯 しょうゆおでん ひじき春巻★ おかかふりかけ	24 みそバターコーン ラーメン スパイスポテト パイン缶★	25 終業式 とりめし ハンバーグ きのこソース ごまあえ	
クリーム・コーン・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・かたくり粉/	米/ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・厚揚げ・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布・だし汁(むろあじ・昆布)/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・でん粉・オイスターソース・小麦粉/しらす干し・糸かつお・切りのり・ごま	ソフトめん・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・みそ・トウモロコシ・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参)/フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・パセリ	はいが精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・たまごたけ・しめじ・えのきたけ・干しいたけ・かたくり粉・ごま/小松菜・もやし・ごま	

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれています。

◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◇4日(木)の釧路産たらフライと9日(火)の釧路産たらザンギは、魚卵 100% 除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。◇15日(月)に使用する切り身「ほっけ」には魚卵の混入はありません。