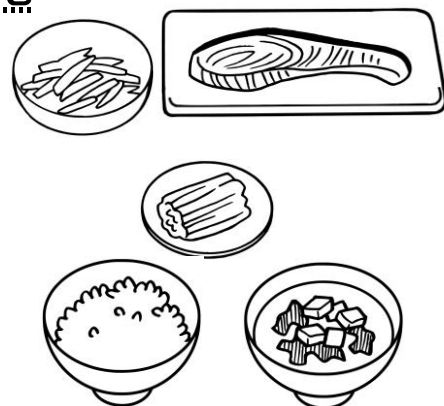




## 受け継いでいこう和食文化

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<br>コッペパン<br>ミートパスタグラタン<br>ごぼうチップサラダ<br>パイン缶★                                                                       | 2<br>和風そぼろごはん<br>みそ汁<br>からし和え                                                            | 3<br>しょうゆラーメン<br>アメリカンドッグ<br>りんご                                                                                     | 4<br>豆腐入りカレーピラフ<br>鮭フライ★<br>フルーツサワー                                                                     | 5<br>根菜のスープカレー<br>あさりの<br>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・グチャップ・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 | ソフラーメン・豚肉・ミマ・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/鮭・生パン粉・小麦粉・大豆・ベーキングパウダー・かたくり粉/缶詰（みかん・パイ・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                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b><br>黒コッペパン<br>キャロットポタージュ<br>チキンナゲット★<br>もやしのごまサラダ                                                                   | <b>9</b><br>ご飯<br>マーボー豆腐<br>釧路産たらザンギ★<br>または<br>鶏肉の竜田揚げ<br>みかん<br><b>※リザーブ給食</b>                                                 | <b>10</b><br>ゆであげミートソース<br>青のりポテト<br>ヨーグルト★                                                                                | <b>11</b><br>五目ごはん<br>北海道産ブリカツ★<br>磯和え                                                                                                            | <b>12</b><br>みそかつ丼<br>けんちん汁<br>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・スキミル・鶏がらスープ/鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・おから・小麦粉・グラッパ粉・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・グラッパ・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・ス/ぶり・パン粉【小麦粉・イースト・ショートニング・油(パーム・大豆)・でん粉(コーン・じゃが芋・さつまいも)】・バター・ミルク(小麦粉・ライ麦・コーンフラワー)/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)               |
| <b>15</b><br>横割パンズパン<br>ボーク<br>クリームシチュー<br>ほっけの<br>オートミールフライ<br>スライスチーズ★<br>チャップソース<br>黄桃缶★                                 | <b>16</b><br>ご飯<br>豆腐のトロトロ煮<br>揚げえびシューマイ★<br>ごま和え                                                                                | <b>17</b><br>肉うどん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>みかん                                                                                      | <b>18</b><br>ボークウインナー<br>ライス<br>カレークロック★<br>小松菜とコーンの<br>サラダ                                                                                       | <b>19</b><br>豚ミックス丼<br>みそ汁<br>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・スキミル・鶏がらスープ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/グラッパ                                                  | 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・チキンスープ・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・トマトソース・ボークウインナー(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・ス・ケチャップ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・生パン粉/パーム・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)               |
| <b>22</b><br>ツイストパン<br>コーンクリームスープ<br>フライドチキン<br>黄桃缶★                                                                        | <b>23</b><br>ご飯<br>しょうゆおでん<br>ひじき春巻★<br>おかかふりかけ                                                                                  | <b>24</b><br>みそバターコーン<br>ラーメン<br>スパイシーポテト<br>パイン缶★                                                                         | <b>25 終業式</b><br>とりめし<br>ハンバーグ<br>きのこソース<br>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・スキミル・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。◇9日(火)の釧路産たらザンギと11日(木)の北海道産ブリカツは、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。◇4日(木)の鮭フライと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。