

い い にほんしょく

11月24日は「和食の日」です！

11月24日は「和食の日」として制定されており、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を守り、次世代へつなげていくことの大切さを改めて考える日です。世界でも健康的な食事である和食は注目されていますが、それだけにとどまらず、季節を感じたり、地域の文化を楽しんだり、食を豊かにするはたらきもあります。

◆和食の4つの特徴◆

多様で新鮮な食材と 素材の味の活用

海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本では、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材のおいしさを引き出す調理技術や調理道具が発達しています。

自然の美しさや 季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、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。



健康的な食生活を 支える栄養バランス

ごはんを主食に一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養をバランスよくとることができます。



正月などの 年中行事との関わり

日本人の食文化は、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ました。

和食は、ごはんとおかずを交互に食べて口の中で味を混ぜ合わせる「**口中調味**」の食べ方をします。この食べ方をすることで、ごはんとおかずをバランスよく、おいしく食べることができます。

給食で和食レシピ ちくわチーズつま揚げ

給食でも人気のおかずのひとつです。

ちくわにチーズを詰めて、天ぷらにしました。

◇ 材料(4人分)

ちくわ…100g(4本) / プロセスチーズ…40g
A[小麦粉…大さじ1と1/2 / 卵…大さじ1強 / 水…大さじ1]
揚げ油…適量

◇作り方

- ① ちくわは、半分の長さに切る。
 - ② チーズは、ちくわの長さに合わせて棒状に切り、ちくわの穴に詰める。
 - ③ 分量外の小麦粉で②に打ち粉をする。
 - ④ Aを合わせて衣を作り、③をくぐらせて油で揚げる。
- ★ ちくわの穴に打ち粉を丁寧に付けるとチーズが流れ出ません。
★ 学校給食で使用しているちくわには卵は使用されておきませんが、市販のちくわには卵白が使用されています。食物アレルギーがある場合は、ご確認ください。



給食で和食レシピ 五目きんぴら

◇ 材料(4人分)

ごぼう…80g / にんじん…60g / つきこんにゃく…40g
さつま揚げ…20g / 油揚げ…30g / さやいんげん…20g
サラダ油…小さじ1
A[砂糖…小さじ1強 / しょうゆ…小さじ2 / 酒…少々 / みりん風調味料…小さじ1/2]
白いりごま…小さじ1 / 一味唐辛子…少々

◇作り方

- ① 下ごしらえをする。
ごぼう ささがきし、水にさらす にんじん せん切り
つきこんにゃく 下ゆでし、食べやすい長さに切る
さつま揚げ・油揚げ 油抜きし、せん切り さやいんげん 2cm幅
- ② 油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを入れて炒め、Aの調味料を入れる。
- ③ さつま揚げ・油揚げ・さやいんげんを入れて味を含ませる。
- ④ 白ごま・唐辛子を入れて仕上げ、味をととのえる。



給食で和食レシピ **のりの佃煮** 佃煮は、海藻などを甘辛く煮詰めた和食の保存食です。湿気ったのりの活用法としてもおすすめです。

◇ 材料(作りやすい分量(約5人分))

焼きのり…全形5枚 / 水…125ml(1/2 カップ強) / ひじき…小さじ1/2 / 水あめ…小さじ1強
A[砂糖…大さじ1 / 酒…小さじ2 / みりん…小さじ2 / しょうゆ…大さじ1強]

◇作り方

- ① ひじきは、分量外の水で戻す。
 - ② 鍋にちぎったのりと、分量の水を入れる。
 - ③ ②にAの調味料とひじきを入れ、弱火でこがさないように煮つめる。
 - ④ 水分がなくなってきたら、水あめを入れて仕上げる。
- ★ 給食ののりの佃煮は、塩分控えめで作っているため、あまり日持ちしません。すぐに使いきれない時は、冷凍保存するのもよいでしょう。



作り方の動画です。
こちらをクリックでも見られます
📺 [のりのつくだに](#)

よてい こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、全ての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(チンウイナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・大根・さやいんげん・鶏がらスープ)(たら・小麦粉・卵・パン粉・菜種油)(豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター)	5日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え (精白米)(豆腐・豚肉・ピーマ・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉)(から揚げししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・菜種油)(小松菜・もやし・のり)	6日 きつねうどん チーズポテト パイン缶詰 (ソフトめん/油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布)(じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク)	7日 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え (胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリンピース・サラダ油)(レバー入りメンチカツ(小麦・牛肉・大豆・豚肉含む)・菜種油)(小松菜・もやし・すりごま)
10日 チキンカレーライス 野菜のしょうゆ漬け (精白米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリンピース・サラダ油・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ)(大根・きゅうり・にんじん・水あめ)	11日 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ パイン缶詰 (小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖)(ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま)	12日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり (精白米)(豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・グリンピース・しょうが・にんにく・サラダ油・ケチャップ・鶏がらスープ)(ひじき入りぎょうざ(豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま含む)・菜種油)(きゅうり・ごま油・ごま)	13日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト (ソフトパスタ/ベーコン・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(冷凍ポテト・菜種油・青のり)	14日 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ ヨーグルト和え (胚芽精米・大麦・サラダ油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリンピース・ごま油)(かぼちゃコロケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)
17日 振替休業日 	18日 豆パン コーンポタージュ 白花豆コロケ もやしのごまサラダ (小麦粉・卵・脱脂粉乳・金時豆甘納豆)(クリーム・コーン・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(白花豆コロケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・みそ・トウモロコシ・すりごま)	19日 ごはん 石狩鍋 ザンギ おひたし(ごま) (精白米)(鮭・豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・みそ・むろあじ・宗田がつお・昆布)(鶏肉・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・菜種油)(ほうれん草・白菜・ごま)	20日 塩ラーメン 大学いも 柿 (ソフトラーメン/豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・メンマ・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)	21日 ひじきごはん みそ汁 サケフライ (胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリンピース・サラダ油)(凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布)(サケフライ(小麦・鮭・大豆含む)・菜種油)
給食週間おたのしみ献立 ～北海道を食べよう～ (11/25 まで)				
24日 振替休日 	25日 コッペパン ポテトグラタン 小松菜とコーンのサラダ りんご 給食週間おたのしみ献立 (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・パセリ)(小松菜・コーン・ごま・サラダ油)	26日 ごはん みそきのこ汁 さんまの煮付け 柿 (精白米)(ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・むろあじ・昆布・みそ)(さんま・しょうが) ※さんまを煮る際に、釜に昆布を敷いて煮ています。	27日 カレーうどん ごまポテト みかん (ソフトめん/鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレーウ・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・すりごま)	28日 ごぼうピラフ ほっけフライ パイン缶詰 (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ・サラダ油)(ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・菜種油)