



給食だより

令和 8 年10月 29 日

丘珠中学校

元町中学校

2013 年(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。



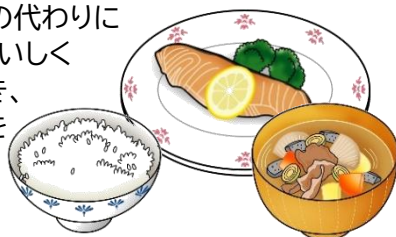
11月24日は「和食の日」

～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^{いちじゅうさんさい}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。



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



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

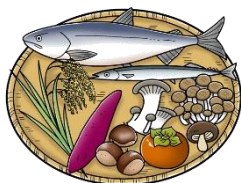
『醤油、塩、砂糖、味噌、酒、みりん、酢』は、和食に欠かせない調味料です。これらの調味料で、甘味、塩味、苦味、酸味がつくられます。塩と砂糖以外はすべて発酵調味料。出汁や食材のうま味に加え、調味料のうま味が重なることでおいしさが増します。



豊かな食材

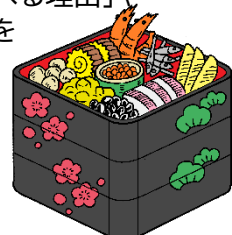
日本は、海、山、川、里などの自然に恵まれ、各地で米、野菜、魚などの食材が豊富にとれます。食材を生かす調理技術や特色ある郷土料理などが発達しました。

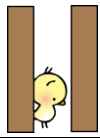
また、食事に自然の美しさや四季を表現するのも和食の特徴のひとつです。



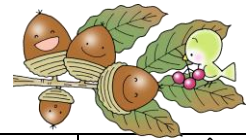
食文化を伝える

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	火	水	木	金
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
五目うどん 大学芋 パイン缶詰	文化の日	ハヤシライス コールスローサラダ	ツイストパン ポテトグラタン あさりのサラダ チキンナゲット	栗ごはん 味噌汁 かわいい唐揚げ/おろしソース
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、干椎茸、たもぎ茸、醤油/さつま芋、水あめ、黒砂糖、醤油、ごま/パイン缶		ごはん、牛肉、玉葱、竹の子、マッシュルーム、小麦粉、トマト缶詰、ソース(ウスター、中濃)、ハヤシルウ、醤油、鶏がらスープ/キャベツ、人参、コーン、酢、	パン/ベーコン、玉葱、じゃが芋、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/あさり、生姜、胡瓜、醤油、ごま、ごま油/ナゲット(小麦、大豆、鶏肉)	胚芽精米、大麦、栗、人参、しめじ、干椎茸、醤油/厚揚げ、小松菜、味噌/かわいい唐揚げ、大根、生姜、醤油、片栗粉
11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
カレーラーメン 白花豆コロッケ りんご	コーンピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル	和風そぼろごはん 味噌汁 柿	揚げパン(きなこコッパ) ワントンスープ塩 中華サラダ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ ナムル
ソフトラーメン、豚肉、玉葱、もやし、メンマ、わかめ、小麦粉、カレールウ、ウスターソース、味噌、醤油、トマトビュレ、りんご/コロッケ(小麦、乳)/りんご	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、コーン、玉葱、マッシュルーム/はんぺん、小麦粉、鶏卵、パン粉、粉チーズ/果物缶詰(みかん、パイン、黄桃、洋なし、夏みかん、りんごジュース)	精白米、鶏肉、豆腐、切干大根、ごぼう、干椎茸、ひじき、油揚げ、醤油、味噌、ごま/じゃが芋、玉葱、わかめ、味噌/柿	パン、きなこ、グラニュー糖/ワントン皮、豚肉、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、醤油/ハム、春雨、胡瓜、もやし、醤油、ごま、ごま油	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉、醤油/ハム、ほうれん草、醤油、豆板醤、ごま、ごま油
11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
ためさうどん(えび入り) チーズポテト みかん	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶	肉炒め丼 味噌汁 さつまも天ぷら	黒コッパパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 いわしのカリカリフライ りんご	ごはん きのこ汁 醤油味 ごまザンギ からし和え
ソフトめん、鶏肉、つと、小松菜、たもぎ茸、干椎茸、醤油、かき揚げ(あさり、桜エビ、かたくちいわし、ひじき、人参、ごぼう、鶏卵、小麦粉)/じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、砂糖/みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、玉葱、人参、干椎茸、コーン、生姜、にんにく、長葱、醤油、ごま油/コロッケ(乳、小麦、大豆)/黄桃缶	精白米、豚肉、メンマ、人参、ほうれん草、もやし、玉葱、りんご、醤油、ウスターソース、豆板醤、片栗粉、ごま、ごま油/凍り豆腐、わかめ、味噌/さつま芋、小麦粉、鶏卵、	パン/豚肉、すりみ、豆腐、白菜、マッシュルーム、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/いわしのカリカリフライ/りんご	精白米/豚肉、豆腐、しめじ、えのき、なめこ、人参、大根、醤油/鶏肉、醤油、鶏卵、片栗粉、ごま/ちくわ、小松菜、もやし、醤油
11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
勤労感謝の日	わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ごま和え	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー パイン缶詰	キーマカレー コロコロサラダ
	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、豆腐、じゃが芋、玉葱、大根、ごぼう、味噌/さんま、小麦粉、片栗粉、醤油、	精白米/豆腐、豚肉、人参、長葱、干椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、片栗粉、ごま油/ぎょうざ(小麦、豚肉、鶏肉、ごま、大豆)/ほうれん草、白菜、醤油、砂糖、ごま	パン/あさり、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、乳製品、鶏がらスープ/メンチカツ(小麦、豚肉、大豆)、ケチャップ、ウスターソース/パイン缶	精白米、豚肉、玉葱、人参、大豆、レーズン、小麦粉、ソース(ウスター、中濃)、トマト缶詰、醤油、味噌/ハム、凍り豆腐、人参、胡瓜、コーン、醤油、酢、ごま
11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
バスタクリームソース リザーブ給食 かぼちゃサラダ ごぼうチップサラダ	ごぼうピラフ 野菜うの花もちもちフライ フルーツミックス	豚ミックス丼 味噌汁 みかん	豆パン ポトフ 白身魚フライ(ホキ使用) りんご	ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ/照り焼きソース しょうが和え
ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉葱、たもぎ茸、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、味噌、豚骨スープ/ハム、キャベツ、人参、醤油、酢、ごま、(かぼちゃまたはごぼう)	精白米、ごぼう、ベーコン、玉葱、人参、コーン、醤油/フライ(小麦、大豆、鶏肉)/果物缶詰(みかん、パイン、黄桃、洋なし、夏みかん)	精白米、豚肉、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、玉葱、人参、竹の子、ピーマン、醤油、砂糖、ごま/キャベツ、油揚げ、味噌/みかん	パン/ポークフランク(豚)、ベーコン、キャベツ、じゃが芋、大根、人参、醤油、砂糖、白ワイン、黒しょうが、鶏がらスープ/魚フライ(小麦、大豆)/りんご	精白米/豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆水煮、切干大根、干椎茸、醤油、味噌、黒砂糖/いわしハンバーグ(大豆)、醤油、片栗粉/ほうれん草、もやし、生姜、醤油

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。

☆献立や使用する食材は、都合により変更場合があります。

☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には、

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載せています。

(/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

11月30日はリザーブ給食

サラダのトッピングを、「かぼちゃ」か「ごぼう」のどちらかを選んでもらいます。

体の調子を整える野菜の働きを確認し、自分に必要な栄養について考える機会としてほしいと思います。

