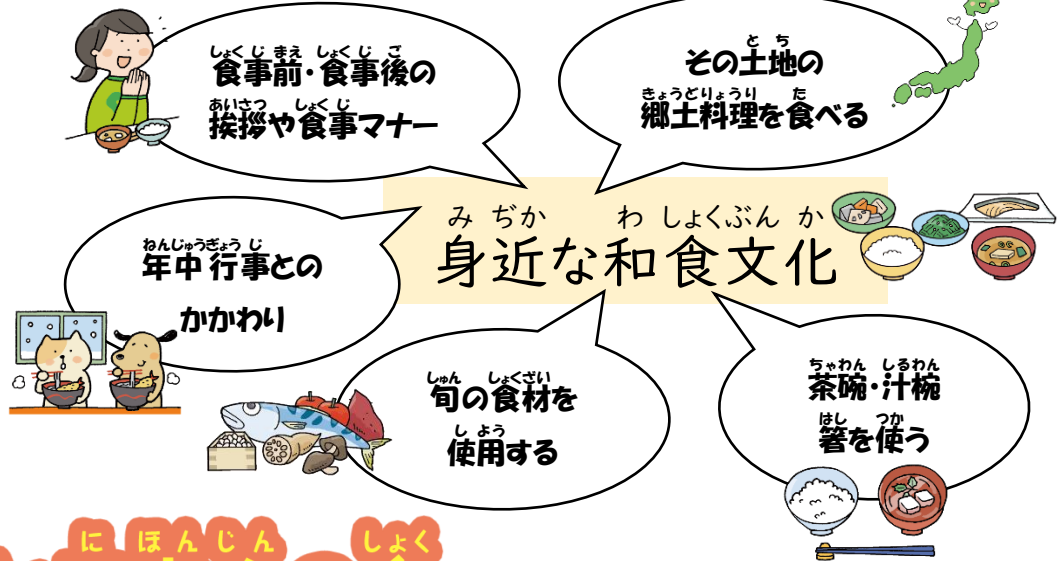


11月

きゅうしょくだより

未来につなげよう 和食文化

11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」で和食の日です。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、目に見えない形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。和食文化に慣れ親しみましょう。



お米と日本人の食

お米は昔から食べられてきた、日本人にとって主食です。最近では、お米の消費も減少していて、昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。新米がおいしい季節になっています。お米の大切さやよさを改めて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦から作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギーで、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！



和・洋・中
どんな料理にもよく合います

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考え、柔軟に調整できます

●腹持ちがよい！

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます



●塩分はゼロ！

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

11月のよていにन्दて

※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日  チェック ランチマット忘れが非常に増えています。学習した机で給食を食べるため、衛生上の問題からランチマットが必要です。必ずランチマットを持てきましょう。	しおラーメン スパイシーポテト かき ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、にんにく、サラダ油、メンマ、かまぼこ、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/フレンチポテト、なたね油、カレー粉、チリパウダー/かき	ごぼうピラフ ほっけフライ パインかんづめ 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、ホールコーン、パセリ、サラダ油/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/パイン缶詰	ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、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、かたくり粉/カラフト、ししゃも(子供用)、小麦粉、かたくり粉、なたね油/ほうれんそう、はくさい、切りり/	コッペパン コーンポタージュ しろはなまめコロッケ もやしのごまサラダ 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/クリームコーン、ホールコーン、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、じゃがいも、バター、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状大豆たん白)なたね油/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、みそ、トウバンジャン、白ごま/
10日 ごはん とうふとえびの チリソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 山の手:振替休業日	11日 カレーうどん ごまポテト みかん ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、白ごま/みかん	12日 やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、ごま油/(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、小麦粉、米粉、脱脂粉乳)なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/	13日 ごはん じゃがいものそばろに いわしスパイスあげ のりのつくだに 白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、黒砂糖/まいわし、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、なたね油/もみのり、ひじき、でんさい糖/	14日 ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ りんごかんづめ 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/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、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、バター、粉チーズ、パセリ/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、白ごま、サラダ油/りんごシロップ漬け
17日 にくいためどん みそしる おとうかんづめ 山の手南:振替休業日	18日 きつねうどん チーズポテト パインかんづめ ソフトめん(小麦粉)、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれんそう、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/パイン缶詰	19日 ひじきごはん みそしる ブリカツ 胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、サラダ油/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/(ぶり、パン粉、小麦粉、植物油、でん粉、ライ麦粉)なたね油/	20日 ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし 白飯/鮭ダイス、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、さんしょう、むろあじ、宗田、昆布/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉、なたね油/ほうれんそう、はくさい、白ごま/	21日 くらコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ みかん 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ベーコン、西洋かぼちゃ、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/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/みかん
24日 振替休日 	25日 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、むきえび、いか、あさり、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、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、オレガノ、鶏がらスープ/フレンチポテト、なたね油、青のり/	26日 ツナライス レバーいりメンチカツ ごまあえ 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、サラダ油/(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、でん粉、粉末状大豆たん白、パン粉、小麦粉)、なたね油/こまつな、もやし、白ごま/	27日 カレーライス やさいのしょうゆづけ 白飯、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、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ/だいこん、きゅうり、にんじん、水あめ/	28日 かくしよく ポトフ くしろさんたらフライ きなこクリーム 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、鶏がらスープ/(すけとうたら、パン粉、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、植物油)なたね油/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター/