

		④めんになんどうふ	どうにゆづ		もも、りんご
--	--	-----------	-------	--	--------

日 曜	こん だて 献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		ルギー	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		(kcal)	
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		たんぱく質(g)	
11月19日(木)は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。										
19 木	あいちのだいこんごはん あいちのキャベツいりミンチカツ あんじょうだいずのおやこまめじゃが チンゲンサイとツナのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶづけ	だいこんば キャベツ たまねぎ こんにやく たまねぎ、えだまめ チンゲンサイ	こめ さとう、こむぎこ でんぶん、パンこ じゃがいも さとう ふとじは、あんじょうしんです。 かせんは、あいちけんさんです。	あぶら なたねあぶら ごまあぶら あぶら	今日は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。愛知県と安城市でとれる食べ物をたくさん使っています。親子じゃがには、安城市産の大豆が入っています。ほかにいろいろな地場産物を取り入れました。地元の食材をおいしくいただきますよ。	709	27.5	
20 金	むぎごはん ビビンバのぐ きんしたまご ワナンスープ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ とうもろこし、メンマ	こめ、おおむぎ さとう さとう、でんぶん こむぎこ さつまいも、さとう	ごまあぶら、ごま ごまあぶら あぶら	にんじんは、ほぼ毎日給食に入っている食材です。それには料理の彩りをよくする、1年中収穫できる、目のはたらきをよくする栄養素が多い、などいろいろな理由があります。今月は毎日給食に入っているでしょうか。献立表で確認してみてください。	606	24.9
24 火	ごはん こめこししゃもフライのごみソースかけ(2コ) ゆかりあえ おやこじる(卵除) ☆なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なっとう	ぎゅうにゅう ししゃも あかじそ にんじん チンゲンサイ	はねぎ あかじそ にんじん チンゲンサイ	しろねぎ、しょうが レモン キャベツ たまねぎ、しいたけ	こめ こめこ、でんぶん さとう でんぶん さとう	なたねあぶら	11月24日は「和食の日」です。ごはん、汁物、肉や魚を使ったおかず、野菜や海そうを使ったおかずの組み合わせは、和食の基本です。今日はだしのかいた親子汁や日本の伝統的な加工食品である納豆がです。	682	30.7
25 水	サンドイッチロールパン スラッピージョー ファイバースープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	にんじん	たまねぎ キャベツ、とうもろこし みかん	パン パンこ、さとう じゃがいも、おおむぎ		スラッピージョーは、アメリカで生まれた、パンに具をはさんで食べる料理です。食べるときに具がぼろぼろと、口の周りが汚れやすいことから「だらしない」という意味の「スラッピー」という名前がつけました。こぼさないように、気をつけて食べましょう。	608	24.8
26 木	ごはん ショーロンボー マーボー豆腐 きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく、とうふ あかみそ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく、とうふ あかみそ のり	たまねぎ、キャベツ しょうが にんじん はねぎ きゅうり	こめ はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう さとう、でんぶん さとう	ラード ごまあぶら	給食では、料理によって冷蔵の豆腐と冷凍の豆腐を使い分けています。混ぜているときや煮込んでいるときに形が崩れないよう、煮物や炒め物の料理には冷凍の豆腐を使っています。	613	25.2	
30 月	むぎごはん ガバオライスのぐ とうふスープ ☆ねぼヨーグルト	ぎゅうにゅう とり、だいず とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう とり、だいず とうふ、かまぼこ	ピーマン あかパプリカ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、しめじ にんにく とうもろこし	こめ、おおむぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	ねぼヨーグルトは、長野県長野市で作られているヨーグルトです。給食の時間に間に合うよう朝早くに長野市を出発し、各学校に届けてくださっています。感謝の気持ちをもっていただきますよ。	608	25.3
に ほん じん でん どう てき しょく ぶん か わ しょく した								摂取基準：エネルギー(kcal)	650	
								たんぱく質(%)	13-20	

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

みなさんは「和食」という何を思い浮かべますか。ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせや、すしやうどんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べる以外にも、団子やもちに加工したり、調味料にしたり、形を変えて使われます。



昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出しただしは、和食の味の基本です。うま味は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作りだした発酵調味料は、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しく並べましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」と心を込めて言いましょう。



おはしを正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わって食べましょう。

おしらせ

〔卵除 乳除〕は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

☆は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつきのきゅうしよくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

