



令和4年11月号
佐久市学校給食北部センター

～11月24日は「和食の日」～

「五」に隠された和食の知恵



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。
彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

※「五味」は、味のバランスを整えるために重要です。

五法 (調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適 (おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(盛りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

11月23日は勤労感謝の日です。 作る人に感謝の気持ちを伝えよう!

給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、じつにたくさんの人たちがかわっています。食べ物を育てたり、とったりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ流通・運搬業者の方、そして献立を考える栄養教諭や学校栄養士、調理をする調理員さんといった人たちが力を合わせることで給食が出来上がります。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者の方、そして学校の先生方のことも忘れてはいけません。これらの人たちのご苦労や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」、「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができます。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。また、地域でとれるものは、どのように生産・収穫されたのかが見えるので安心できます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、流通に使うエネルギーや経費を減らすことができます。燃料もあまり使わないので、排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなるという環境保護の面でも期待されています。

このような身近な『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上だけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

今月の地場産物

- きゃべつ・だいこん
- 長ねぎ・白菜
- りんご(王林)

豆腐とわかめのみそ汁の作り方 (2人分)

【材料】

だし:350cc みそ:35g 豆腐:150g 乾燥わかめ:0.5g
長ねぎ:お好みで少々

【作り方】

- ①乾燥わかめをもどす。
 - ②豆腐は1.5cm角に切り、長ねぎを小口切りにする。
 - ③鍋にだしを入れて火にかけ、豆腐を入れて煮立たせる。
 - ④豆腐に火が通ったら、わかめを入れて火を止め、みそを溶き入れる。弱火で火をかけたら長ねぎを入れ、沸騰する前に火を止める。
- ※みその風味が飛んでしまうので、みそを入れてからは沸騰させないよう気をつけましょう。

和食の基本「だし」からつくってみよう

だし素材の量の目安は、水の重さの3%くらいです(1Lの水に30g)。みそや良材にもうま味があるため、これより少なくてもよいかもしれませんが、昆布や鰹干しは一晩水につけるだけでだしがとれます。かつお節は沸騰させた湯にかつお節を入れて火を止め、2分くらい置いてかつお節が沈んだら、ペーパータオルや茶こしで濾します。異なるだし素材を合わせてとる「合わせだし」もおいしく、みその種類によっては、さばりもよく合います。好みの素材や配合を考えてみましょう。



11月 予定献立表

今月の給食目標
「感謝して食べよう」



令和4年11月1日
佐久甲学校給食センター



日	曜	献立者	主食 茶色の仲間 (主菜・副菜・洋物)	牛乳	茶の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や光になる		たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g) 食塩相当量(g)	一口メモ
					(1群) 魚 肉 卵 豆	(2群) 牛乳 大豆 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類 芋 豆類	(6群) 油脂類		
1	火	コッペン	鮭のパン・お焼き れんこんのマヨネーズサラダ ポトフ	○	とりにく	にんじん	れんこん、さつまい、キャベツ	パン粉	オリーブ油	622 748	11月から 新米(こしひかり) になります。	
2	水	ごはん	揚げごぼう(小2ヶ・中3ヶ) 春雨サラダ 麻婆豆腐汁 くだもの(みかん)	○	ササミフレーク ぶたひきにく、とろろ、みそ	にんじん	キャベツ、さつまい	香ばし油、上白糖	ごま油	688 806	旬の果物 「みかん」	
4	金	ごはん	キムタクごはんの具 もやしとツナサラダ たまごのスープ	○	ササミフレーク たまご	にんじん	もやし、白菜、キャベツ	上白糖	ごま油	513 622	お米を お祝い	
7	月	ごはん	塩かまぼこの磯辺揚げ さきみとキャベツの梅マヨえ なめこ汁	○	ササミフレーク とろろ、みそ	にんじん	さつまい、キャベツ、もやし、おひらき	上白糖	ごま油	630 776	お米を お祝い	
8	火	栗パン	鶏肉のマスタード焼き 大根とじゃこのサラダ コンボータージュ	○	とりにく	もりめんじゃこ	キャベツ、だいこん	上白糖	ごま油	708 884	11月3日は お米の日	
9	水	ごはん	焼き魚(魚のお塩漬) きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	○	あさりお漬こうり	さつまい	ごぼう	ごま油	ひまわり油	554 678	お米を お祝い	
10	木	ソフト うどん	ミルクピーズ コンソメサラダ かきたまうどん汁	○	大豆、さな物 コンソメスープ	にんじん	コーン、さつまい、キャベツ	上白糖	ごま油	636 744	感謝して 食べよう	
11	金	ごはん	おろし焼肉 ゆず大根のはりはり漬 しいものみそ汁	○	ぶたにく	にんじん	玉ねぎ、だいこん	上白糖	ひまわり油	600 736	お米を お祝い	
14	月	ごはん	焼き魚(ほっけの醤油漬) チーズのおひたし かぼちゃのみそ汁 くだもの(柿)	○	ほっけの醤油漬	チーズ	さつまい、キャベツ	ごま油	ひまわり油	548 665	旬の果物 「かき」	
15	火	パン	揚げささみのレモンえ じきミックスサラダ ジュリエンスープ	○	とりにく	ひじきミックス	だいこん	上白糖	ひまわり油	475 622	お米を お祝い	
16	水	ごはん	厚揚げの肉みそかけ こんにゃくサラダ このこキムチ	○	とろろ、みそ	にんじん	さつまい、キャベツ	ごま油	ひまわり油	585 720	お米を お祝い	
17	木	コッペン	自身魚のフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	○	自身魚のフライ	ごぼう、さつまい	キャベツ	ごま油	ひまわり油	682 830	お米を お祝い	
18	金	わかめ ごはん	いかの香り焼き たくあんもみ 餅汁 くだもの(りんご)	○	ぶたにく、油あげ、みそ	にんじん	キャベツ、さつまい、たくあん	ごま油	ひまわり油	563 689	旬の果物 「りんご」	
21	月	ごはん	鶏肉のから揚げ さつまいものサラダ ごぼうスープ	○	とりにく	とりにく	さつまい、キャベツ	ごま油	ひまわり油	665 805	旬の果物 「りんご」	
22	火	食パン	焼きフランス 魚菜のサラダ クリームシュー いちごジャム	○	フランスパン	キャベツ	さつまい、キャベツ	ごま油	ひまわり油	717 912	旬の果物 「りんご」	
24	木	ソフト ラーメン	家たまご きゃべつとささみのサラダ 肉みそ汁	○	ササミフレーク、かつお節	ぶたひきにく、みそ	キャベツ、さつまい	ごま油	ごま油	622 731	お米を お祝い	
25	金	お祝い の日 ごはん	焼き魚(鯛の西京漬) ほうれん草のゴマきこあえ 豆飯のすまし汁	○	さかな西京漬	ほうれん草	白菜	上白糖	菜ナリごま	557 674	お米を お祝い	
28	月	ごはん	焼き角弁の具 磯辺あえ 油揚げの味噌汁	○	とりにく、りたまご	油	さやえんげい	中さら糖、水あめ	ごま油	541 658	お米を お祝い	
29	火	★黒砂糖 パン	★ポテトカップグラタン ★かみかみサラダ ★ABCバスタープ ★ミールケーキ(ロゼ)	○	ささい	とりにく	さつまい、キャベツ	ごま油	ごま油	623 744	おたのしみ献立 ★岩村田小学校★	
30	水	ごはん	★まじりこ ★ひじきのレモンあえ ポークカレー	○	ハム	ひじき	キャベツ、レモン(果汁)	上白糖	オリーブ油	609 757	お米を お祝い	



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



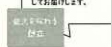
旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



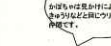
旬の果物
「みかん」



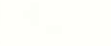
旬の果物
「みかん」



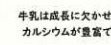
旬の果物
「みかん」



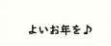
旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群(赤・みどり・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	25~30%	350	2	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
11月小学校平均値	619	17% (26.9g)	29% (20.0g)	342	3	213	0.55	0.54	28	4.9	2.3
中学校基準値	830	13~20%	25~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
11月中学校平均値	752	17% (31.9g)	27% (22.9g)	367	3.0	240	0.68	0.6	33	6.1	2.8



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



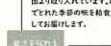
旬の果物
「みかん」



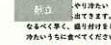
旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」



旬の果物
「みかん」