

11月 おおきくな〜れ

今月の給食目標 「感謝して食べよう」

日本の秋は実りの季節。「自然」に感謝し五穀豊穡を祝う感謝の秋です。

「ありがとう」を伝えよう!

「いただきます」のあいさつをする よく味わって食べる 「ごちそうさま」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。



料理好きさいます、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと助け回って働いてくださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

11月24日は 和食の日 和食文化について考えよう!

「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技

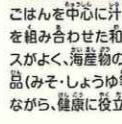
海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また南北に長い地形では、じゃがいも、天婦、小松菜、さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。

四季のうつろいや自然の美しさを表現



桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

栄養バランスがよく、健康的な食生活



ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。

年中行事との深いかかわり



お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と食文化のつながりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の一汁三菜ってなに?

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。特に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食 エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。	汁物(味噌汁) だしを味付け調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。	三菜 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。
---	---	--



※香の物(漬物)が付く場合もあります。

令和3年11月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



子どもに伝えたい 和食文化!

和食クイズ Quiz 「和食」クイズに挑戦しよう!

問題 1 次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか?

A ウニ
B ホヤ
C マグロ
D カキ



問題 2 昆布は日本のどこで主に採れるでしょうか?

A 東京湾
B 日本中どこでも
C ほとんど北海道だけ



問題 3 味には基本五味といって、5つの味があります。甘味、塩味、苦味、酸味、あと1つは何でしょうか?

A 辛味 B うま味 C 渋味 D 雑味

問題 4 箸のマナーに反する行為を「嫌い箸」と言います。いったん取りかけてから他の料理に箸を動かすことを何と言いますか?

A 洗い箸
B たたき箸
C くわえ箸
D 移り箸



問題 5 しょうゆは大豆、食塩、あと2つの原料で作ります。関係ない原料はどれでしょうか?

A 小麦
B 米
C 微生物



問題 6 次の4つの食材のうち、昔から日本のだしを作る時にあまり使われていなかったのは次のどれでしょうか?

A 干し貝柱
B 昆布
C かつおぶし
D 煮干し

※「和食」クイズの正解 ①-D ②-C ③-B ④-D ⑤-B ⑥-A

今が食べ時! さつまいも料理を作って食べよう!

<p>さつまい</p> <p>【材料 4人分】 サラダ油 大さじ1 豚肉 50g にんにく 1/3本 さつまいも 1/2本 はくさい 50g 長ネギ 10cm みそ 30g 水分 600cc だしパック 1ヶ</p> <p>【作り方】 ①なべに油を入れ肉を炒める。 ②にんにくも軽く炒めて水を入れ煮る。 ③にんにくがやわらかくなったらさつまいもを入れ煮る。 ④白菜、長ネギを入れ最後にみそをいれたら出来上がり。 ♡家にある野菜でできるよ! ♡さつまいもが入ると、汁がぐっと甘みがまじっておいしい!</p>	<p>さつまいものかさねに</p> <p>【材料 4人分】 さつまいも 1本 りんご 1個 水 適量 砂糖 大さじ1~3 塩 1グラム</p> <p>【作り方】 ①さつまいもは厚めの半月か輪切りにし、水にさらしてアクをとる。りんごは厚めのイチヨウ切りにし水にさらすとさらす。 ②なべにさつまいもとりんごと、水をひたひたより少なめにし、砂糖、塩を入れ煮かかると煮る。(りんごからでる水分で煮ます) ③なべでそのまま蒸らして味をしみこませて出来上がり!</p>	<p>スイートポテト</p> <p>【材料 4人分】 さつまいも 中1本 バター(マーガリンでもよい)10g 砂糖 大さじ2(20g) 牛乳 大さじ2~4 塩 少々 卵黄(つやだし用) 1/3個</p> <p>【作り方】 ①さつまいもは皮をむき輪切りにして水でさらす。(3分)耐熱皿に入れラップをしレンジで柔らかくなるまで加熱する。 ②やわらかくなったさつまいもをマッシャーでつぶし、バターを混ぜながら、牛乳で滑らかになるまで少しずつ加える。 ③細長く形を整えて、表面につや出し用の卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼く。</p>	<p>さつまいものサラダ 【作り方】</p> <p>【材料 4人分】 さつまいも 1本 水 適量(ひたひた) 塩 少々 マヨネーズ 適量(大さじ1~2) こしょう 少々 黒ゴマ 少々</p> <p>①さつまいもは皮をむき角切りにして水でさらし(3分)、小鍋でゆでたぎらしてあら熱をとる。 ②ボールにうつし、塩こしょう マヨネーズを混ぜて出来上がり!</p>
---	---	--	---



11月 予定献立表

今月の給食目標



食欲の秋、収穫の秋、感謝の秋、食べ物に感謝し食べ物を大切にしましょう。

令和3年11月1日

佐久市学校給食南部センター

「感謝して食べよう！」

月	日	献立名		赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)		一口メモ																									
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳 <1群> <2群>	魚肉 卵 豆腐 牛乳 小魚 海産	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類	たんぱく質(g) 脂質(g)	食塩相当量(g)		小学校 中学校																								
1	月	ごはん	さけの塩こうじやき ほうれん草のいそかあえ さつまじる	さけ	ほうれん草	もやし★キャベツ			マヨネーズ	628	798	<p>今月の佐久市産食材</p> <p>★キャベツ ★長ねぎ ★だいこん ★はくさい</p> <p>季節のおいしい食材を地域の農家の畑から、南部給食センターに届けていただきます。 今日は、冬物野菜が中心です。ごはんも新米に切りかわります。自然の恵みと地域の方の勤労に感謝し、心をこめて食事のあいさつをしましょう。</p> <p>いただきます</p> <p>米粉パンは佐久市のお米を製粉し、学校給食用に作ってもらっています。学校給食でしか味わえないプレミアムなパンです。</p> <p>☆おたのしみ献立☆ 佐久城山小学校 おたのしみに♡</p> <p>さつまいもおいしい季節になりました。さつまいもの人気料理、大学芋が出ます。さつまいもは汁に入れて甘みが増してとてもおいしいです！</p> <p>12日★長野県産食材を食べた応援献立 信州サーモンを信州みそにつけてみ焼きます。食べ物の命をいただきます。私たちの命が守られていることに感謝しましょう。</p> <p>ししやもは頭からしゃぼまで食べることができて、成長期に必要なカルシウムが多くとれます。</p> <p>給食で作る「タンドリーチキン」は絶品。子ども連や先生方にも人気です。ヨーグルト、しょうが、にんにく、カレー粉に漬け込み焼きます。</p> <p>鶏のから揚げに南部特製梅ダレをかけ、さらに刻みのりをふりかけた和風テイスト。人気のから揚げです。</p> <p>厚揚げを焼いて、ミートソースをかけていただきます。大豆や豆腐には成長期に必要なカルシウムが多くふくまれています。</p> <p>季節の味、リンゴにはいろいろな種類があります。長野県はリンゴ生産量全国2位。</p> <p>こまつなやチーズはカルシウムが多い食品です。成長期に欠かせないカルシウムをとりましょう。家でも牛乳をのみましょう！</p> <p>11月24日は和食の日。給食では「かつおぶし」や「昆布」など天然素材のだしをていねいにとり、汁を作っています。</p> <p>大人気のソフトうどん！ちゃんこ風うどん汁でいただきます。かきあげもついてます。</p> <p>今月の栄養価平均</p> <table border="1"> <tr> <th>栄養価</th> <th>小学校 基準値</th> <th>小学校 今年平均</th> <th>中学校 基準値</th> <th>中学校 今年平均</th> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>650</td> <td>631</td> <td>830</td> <td>784</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>13~20%</td> <td>27.4g (17.4%)</td> <td>13~20%</td> <td>32.9g (17%)</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20~30%</td> <td>20.3g (29%)</td> <td>20~30%</td> <td>23.9g (27%)</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td>2.0未満</td> <td>2</td> <td>2.5未満</td> <td>2.9</td> </tr> </table>	栄養価	小学校 基準値	小学校 今年平均	中学校 基準値	中学校 今年平均	エネルギー (kcal)	650	631	830	784	たんぱく質 (g)	13~20%	27.4g (17.4%)	13~20%	32.9g (17%)	脂質	20~30%	20.3g (29%)	20~30%	23.9g (27%)	食塩相当量 (g)	2.0未満	2	2.5未満	2.9
栄養価	小学校 基準値	小学校 今年平均	中学校 基準値	中学校 今年平均																																	
エネルギー (kcal)	650	631	830	784																																	
たんぱく質 (g)	13~20%	27.4g (17.4%)	13~20%	32.9g (17%)																																	
脂質	20~30%	20.3g (29%)	20~30%	23.9g (27%)																																	
食塩相当量 (g)	2.0未満	2	2.5未満	2.9																																	
2	火	コッペパン	ニョッキのクリームソース コーンサラダ はくさいのスープ	ベーコン 牛乳	にんじん	たまねぎしめじ コーンきゅうり★キャベツ		さとう	オリーブ油	596	728																										
4	木	丸パン	とりのてり焼き しょうゆフレンチサラダ 秋やさいのポトフ くだもの(柿)	とりにく	にんじん	★キャベツきゅうりたまねぎ たまねぎ★キャベツ★だいこん★長ねぎ		さとう	米サラダ油	618	753																										
5	金	ごはん	スパイシーピーンズ ぶくじんつけあえ きのこのカレー	大豆		★キャベツきゅうり福神漬 たまねぎしめじマッシュルーム りんごむき枝豆		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油)	670	845																										
8	月	ごはん	ぶた肉キムチいため ゆかり和え 里もときのこのみそしる チーズ	ぶたにく	にんじん	もやし★はくさいキムチ漬 ★キャベツきゅうり ★だいこん★長ねぎしめじなめこ		でんぶ(じゃがいも)	米サラダ油ごま油	562	703																										
9	火	こめこパン	ペンネのミートソース ツナサラダ 切干大根のスープ	豚ひき肉大豆 ツナフレーク ベーコン	ホルトトマト にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ きゅうり★キャベツ 切り干し大根にんたまねぎえのきだけ		オリーブ油	652	800																											
10	水	佐久城山小 お楽しみ献立 ☆キムタクごはん	☆ささみのレモンあげ ☆かみかみサラダ ☆わかめスープ ☆ら・フランスゼリー	とりにく さきいか とうふ	にんじん	レモン果汁 きゅうり★キャベツ たまねぎしめじ★長ねぎ		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油) 米サラダ油	571	656																										
11	木	ソフトラーメン	大学芋(だいごいも) もやしとわかめのサラダ チャンボンスープ		わかめ にんじん	もやし★だいこん たまねぎ★キャベツ		さつまいもさとうはちみつ ごま油	米油(揚げ油)ごま油	661	811																										
12	金	ごはん	★信州サーモンの信州みそづけ やさいのごまぜあえ のっぺいじる	信州サーモンみそ	にんじん	★キャベツきゅうり ★だいこんごぼろ★白菜★ 長ねぎ干しいたけ		さとう すりごま(白)	米油(揚げ油) 米サラダ油	561	715																										
15	月	ごはん	ししやものなんばんづけ ひじきのツナサラダ こんさいのごまじる くだもの(みかん)	ししやも	にんじん	★長ねぎ きゅうり★キャベツ ごぼろ★だいこん★長ねぎ みかん		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油ごま	689	871																										
16	火	コッペパン	タンドリーチキン フレンチサラダ あざりとコンのチャウダー	とりにく	ヨーグルト にんじん	★キャベツきゅうり ★キャベツコーンむき枝豆		米サラダ油	米サラダ油 バター	653	810																										
17	水	ごはん	和風うめチキンあげ だいずサラダ 中華風なめこスープ	とりにく	のり にんじん	ねりうめ ★キャベツきゅうりレモン果汁 なめこたけのこのきだけ★長ねぎ		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油) 米サラダ油 ごま油	647	810																										
18	木	コッペパン	厚揚げのミートソースかけ ごぼうサラダ ジュリエンスープ	厚揚げ厚ひき肉大豆	ミニチリン にんじん	たまねぎむき枝豆 ごぼうきゅうりコーン ★だいこんたまねぎ★キャベツ		でんぶ(じゃがいも)	米サラダ油 ごま油(揚げ油)ごま(白)	659	818																										
19	金	ごはん	さばのカレーやき 青菜のチーズあえ とうにゅうのみそしる くだもの(りんご)	さば	チーズ わかめ	小松菜にんじん ★キャベツ ★長ねぎ りんご		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油) ごま油	719	903																										
22	月	ごはん	とりの塩からあげ 塩昆布和え 麩(ふ)のみそしる デザート(ヨーグルト)	とりにく	けずりぶし わかめ ヨーグルト	小松菜にんじん ★キャベツきゅうり たまねぎ★だいこん★長ねぎ		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油) ごま油	620	768																										
24	水	ごはん	三色そばろ 切り干し大根のサラダ 油あげのみそしる	鶏ひき肉たまご	にんじん	むき枝豆 切り干し★だいこんきゅうり たまねぎえのきだけ★白菜★ 長ねぎ		さとう	米サラダ油 米サラダ油すりごま(白)	629	798																										
25	木	ソフトメン	かき揚げ 海そうサラダ ちゃんこ風うどんじる	チキンさきみそ とりにく油揚げ	海そう	きゅうり★キャベツコーン ごぼろ干しいたけ★白菜★長ねぎ		さとう	米サラダ油 米サラダ油	572	703																										
26	金	ごはん	みそだれやきにく 信濃路(しなのじ)づけ もずくのみそ汁 くだもの(みかん)	ぶたにくみそ けずりぶし とうふみそ	にんじん 野沢菜漬 にんじん小松菜	★長ねぎ ★キャベツきゅうりつぼ漬 たまねぎえのきだけ★長ねぎ みかん		こんにやくさとう	米サラダ油ごま油 いりごま(白)	610	766																										
29	月	ごはん	油淋鶏(ユウリンチー) はりはり漬け 凍り豆腐のみそしる くだもの(りんご)	とりにく	にんじん	★長ねぎ 切り干しだいこんきゅうり★キャベツ ★白菜たまねぎ★長ねぎ りんご		でんぶ(じゃがいも)	米油(揚げ油)ごま油 ごま油	636	791																										
30	火	黒ごとうパン	シエルマカロニのカレー チーズサラダ たまごときくらげのスープ	ソーセージツナ チーズ	ピーマン にんじん	マカロニもやし ★キャベツきゅうり 干しいたけえのきだけ けのこ★白菜きくらげ		マカロニ シエル さとう	オリーブ油 米サラダ油	661	810																										

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