

11月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

— 関市真滝学校給食センター —

日 (曜)	こんだて 献立名 <small>※O印のものは、一蘭産を使用予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)		
		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				小学校	中学校	
		1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
4 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			<p>寒い日が増えてくると、かぜなどが流行してきますので、栄養バランスの良い食事をしっかりと食べて、体の抵抗力を高めておきましょう。また、11月は「給本給食」や「和食の日」、「勤労感謝の日」があります。</p>	638 kcal	797 kcal	
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		バジル		パン粉	マヨネーズ (卵なし)	塩 しょう油		30.9 g	37.9 g	
	ピーズサラダ	大豆		にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖	あぶら油	酢 塩 しょう油		23.2 g	28.1 g	
	白菜のクリームスープ	ウィンナー	牛乳	ほうれん草	白菜 しめじ			シチューの素 塩 しょう油 スープストック		2.8 g	3.8 g	
	みかん (滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				みかん							
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>今日の秋の香りご飯の具には、さつまいが入っています。日本には、1600年頃に薩摩 (今の鹿児島県) に伝わり、薩摩芋と呼ばれるようになりまし。エネルギーのもととなる糖分やビタミンC、食物せんいが豊富に含まれています。</p>	623 kcal	791 kcal	
	セルフ秋の香りごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 半大根 枝豆 手しりしめじ	さつまい	あぶら油	しょう油 酒 みりん		27.1 g	33.4 g	
	わかめとツナの和え物	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょう油 酢		16.5 g	19.1 g	
	せんべい汁	豚肉		にんじん	白菜 七ぼねぎ えのきだけ	せんべい		しょう油 みりん 酒 かつおだし 昆布だし		2.3 g	2.8 g	
6 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			<p>木曜日は、「麦ごはん」の日です。麦ごはんは、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの中を掃除してくれるので、おなかの中がきれいになります。</p>	615 kcal	786 kcal	
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖		しょう油 塩 みりん 昆布だし		24.9 g	30.5 g	
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉 大豆		にんじん	大根 ごぼう	白滝 砂糖	あぶら油	しょう油 酒 みりん		20.7 g	24.5 g	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ(みそ)	わかめ	チンゲン菜	白菜(ねぎ)			煮干しだし		2.0 g	2.5 g	
	みかん (一関小・南小のみ)				みかん							
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>よくかんで食べると、食べ物の消化を助けたり、満腹感がえられるので、食べすぎを防いだり、脳が活性化して気持ちを安定させる等、たくさん良いことがあります。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	588 kcal	755 kcal	
	カツオカツ	かつお 大豆粉			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉	あぶら油	しょう油 塩		20.8 g	25.9 g	
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		あぶら油	しょう油 塩 しょう油		17.8 g	21.1 g	
	春雨スープ	豆腐 ベーコン			白菜 もやし(ねぎ) ほうれん草 手しりしめじ	春雨		しょう油 しょう油 スープストック		2.0 g	2.4 g	
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>料理に味をつける調味料「さしすせそ」は、5つの基本的な調味料をおぼえやすくした言葉です。さ=砂糖、し=塩、す=酢、せ=しょう油、そ=みそになります。これは昔から、煮物などに味をつける時の順番を表しています。</p>	600 kcal	753 kcal	
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが 生姜	砂糖 片栗粉		しょう油 酒 みりん		27.3 g	33.1 g	
	ごもく五目きんぴら	豚肉	きんぴら	ピーマン	ごぼう 切り干大根	しらたき 砂糖	あぶら油	しょう油 みりん 糖辛子		18.0 g	20.9 g	
	なめこ汁	豆腐(みそ)		にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根(ねぎ)			煮干しだし		1.9 g	2.6 g	
11 火	☆絵本給食☆		～絵本「おだんごスープ」に登場するおだんごスープを提供します。～						今日は、絵本給食です。			
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			<p>【あらすじ】おじいさんは、おばあさんがいつも作ってくれていたスープが食べたくなりました。思いつきながら作ってみると…。おじいさんは、おいしいスープを作ることができたのでしょうか。絵本に登場する、おだんごスープを取り入れましょう。おいしくできているでしょうか? 味わって食べてみましょう。</p>	631 kcal	786 kcal	
	トマトオムレツ	鶏肉			玉ねぎ トマト	片栗粉	あぶら油	ケチャップ		23.6 g	29.5 g	
	こめめん米麺のサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こめめん 米麺		マヨネーズ (卵なし)		23.8 g	30.0 g	
	おだんごスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖 片栗粉	あぶら油	しょう油 酒 しょう油 塩 みりん スープストック		2.7 g	3.7 g	
バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				バナナ								
12 水	☆一関東中希望給食☆		～メッセージ～ 保健委員会が全校からアンケートを取り、人気なおかずを中心にバランス良く、組み合わせました。スタミナをつけて午後元気に頑張りましょう!!						今日の給食は、一関東中 希望給食です。全校生徒にアンケートをとり、バランスの良い組み合わせになっています。ハラミ焼きと一緒に野菜もよくかんで、食べましょう。ごはんやおかずをしっかりと食べて、おいしいデザートをいただきます。			
	ごはん 牛乳		牛乳			米			<p>今日の給食は、一関東中 希望給食です。全校生徒にアンケートをとり、バランスの良い組み合わせになっています。ハラミ焼きと一緒に野菜もよくかんで、食べましょう。ごはんやおかずをしっかりと食べて、おいしいデザートをいただきます。</p>	639 kcal	758 kcal	
	いちのせき一関ハラミ焼き	鶏肉 (ハラミ)		ピーマン	玉ねぎ にんにく	砂糖	あぶら油	しょう油 鶏だし 酒 唐辛子		24.1 g	33.0 g	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	にんじん	きゅうり	砂糖	あぶら油		17.3 g	18.1 g	
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん	キャベツ(ねぎ) えのきだけ			しょう油 酒 しょう油 スープストック		2.0 g	2.3 g	
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	砂糖						
みかん				みかん								
13 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米			<p>今日のスープに入っている白菜は、中国で生まれました。白菜は寒くなると甘みが増し、おいしくなります。これから冬にかけてどんどんおいしくなる野菜のひとつです。</p>	609 kcal	kcal	
	ささみフライ	鶏肉				砂糖 片栗粉	あぶら油	しょう油 塩 ケチャップ		23.4 g	29.5 g	
	もやしの中華和え			ほうれん草	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょう油 酢		16.5 g	20.0 g	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 油揚げ(みそ)		にら にんじん	玉ねぎ 白菜(ねぎ) えのきだけ 大根	砂糖	ごま油	しょう油 酒 煮干しだし		2.0 g	2.5 g	

※献立は都合により変更する場合があります。



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
14金	ごはん 牛乳		牛乳			米			にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるベータカロテンを多く含む、緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、肌荒れや風などの予防に役立ちます。	655 kcal	842 kcal
	鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが 生姜		ごまごま油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		23.9 g	30.2 g
	キャベツの梅和え	かつお節	わかめ	小松菜	キャベツ 梅	きょう糖		しょうゆ		21.1 g	27.5 g
	みぞれ汁	豆腐		にんじん	えのきだけ ねぎ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし		2.2 g	2.9 g
	バナナ (一関小のみ)				バナナ						
17月	有機米ごはん 牛乳		牛乳			有機米			しいたけは、名前の由来とされる「シイ」の木のほか、コナラやクヌギなどの木に発生するきのこで、日本では古くから食べられてきました。乾燥させたしいたけには、ビタミンDを多く含みます。また、うまみ成分のグアニル酸も豊富で、だし素材としても使われています。	627 kcal	817 kcal
	鶏肉の朝鮮焼き	鶏肉			にんにく	きょう糖	ごまごま油	しょうゆ 酒		26.3 g	34.1 g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	なまこ しいたけ 椎茸	じゃが芋 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		21.7 g	27.6 g
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ			煮干しだし		1.8 g	2.3 g
	りんご (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				りんご						
18火	背割りコッパン 牛乳		牛乳			パン			今日の給食のコッパンには、切れ込みが入っています。焼きそばや、サラダをはさんで、おいしくいただきます。はさむ量が多いと、食べる時にこぼれやすいので、上手に食べましょう。	606 kcal	755 kcal
	焼きそば	豚肉	のり	ピーマン にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく	中華麺	あぶら油	焼きそばソース コンソメ 酒 こしょう		24.5 g	29.8 g
	さつま芋とブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	さつま芋	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう		20.4 g	24.4 g
	卵スープ	卵		チンゲン菜	ほうろく えのきだけ ねぎ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ 酒 鶏だし スープストック		3.3 g	4.1 g

※献立は都合により変更する場合があります。

11月使用予定の
地場食材

【一関市産】きゅうり ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 りんご 米 牛乳 鶏肉 豆腐 おから みそ
【岩手県産】しいたけ キャベツ にんじん ねぎ ピーマン りんご パン 大豆 豆腐 豚肉 鶏肉



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



和食という何を思い浮かべますか？ごはん・みそ汁・おかすの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おで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。また、カレーやラーメンといった外国から伝わった料理にアレンジが加えられて、日本独自の料理として発展し、人気のメニューとなっています。一方、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」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

<p>米</p> <p>ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて使われます。</p>	<p>だし</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、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で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p>	<p>発酵調味料</p> <p>微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。</p>
---	--	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

<p>食器を正しく並べま</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いま</p>	<p>お箸を正しく使いま</p>	<p>地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってま</p>
------------------	----------------------------------	------------------	-----------------------------

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆かつお節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

和食のマナーをチェック!

<p>「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか。</p>	<p>食器の正しい置き方を知っていますか。</p>	<p>箸を正しく持っていますか。</p>
--	---------------------------	----------------------

おいしさのヒミツ

何でこんなにおいしいの？

うま味成分は、水の中に溶け込んでいます。お箸でつまむとき、汁が絡むとおいしくいただけます。

ゆたつてきたら取り出してね

好きな具を入れて

このおいしさのヒミツがわかったよ

おいしー!

11月15日はこんぶの日です。こんぶのうま味を感じましょう。