

11月給食だより

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、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るかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、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。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

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

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



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出した発酵調味料の数々も、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」を心を込めて言いましょ



お箸を正しく使いましょ



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ



11月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
			黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
4 火	ココア揚げパン ひよこ豆入りミネストローネ フルーツポンチ	○	油 ミルクパン 砂糖 ココア マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく セロリ にんじん たまねぎ フルーツ缶 (白桃 黄桃 りんご みかん) みかん缶 パイン缶	781	24.2	リクエスト給食 4日 ココア揚げパン フルーツポンチ (千歳中・太子堂中) ミネストローネ (太子堂中) 5日 ジャンボきょうざ (太子堂中) 14日 ポトフ (千歳中) 19日 つけみそラーメン (太子堂中)
5 水	世中研のため給食はありません							
6 木	黒砂糖パン 魚のピザ焼き クリームポテト いなか風豆スープ	○	黒砂糖パン 米油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 生クリーム 豚肉 白いんげん豆	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく しめじ にんじん キャベツ	736	41.6	
7 金	ゆかりごはん 切干し大根の卵焼き じゃがいもの甘辛煮 すまし汁	○	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ	ゆかり 切干しだいこん ねぎ にんじん こまつな	799	32.4	
10 月	大豆入りひじきごはん 小魚の甘辛揚げ 豆腐汁	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 きびなご 豆腐	にんじん ごぼう グリンピース ねぎ こまつな	774	34.0	
11 火	ごはん (有機米) 生揚げの中華煮 もやしとにらのごま風味	○	有機米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 えび うずら卵	にんにく にんじん たけのこ こんにゃく きくらげ はくさい チンゲンサイ もやし にら	796	34.0	かつお節 日本で流通しているかつお節の約5割は、鹿児島県枕崎市で生産されています。かつおの身を茹で、薪の煙で燻して乾燥させ、体に害のないカビを付け、天日干しで水分を完全になくし、石のように硬くなるまで乾燥させるという工程で作ります。汁物や煮物の献立では、かつお節を使ってだしを取ります。かつお節に含まれる「イノシン酸」という成分が、うま味の元になります。
12 水	世中研のため給食はありません							
13 木	和風スパゲッティ ビーンズサラダ 卵スープ	○	スパゲッティ 油 バター 砂糖 でん粉	豚肉 いか 焼きのり 牛乳 ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ 鶏肉 鶏卵	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 万能ねぎ きゅうり ホールコーン レモン	749	39.5	
14 金	ミルクパン いかのケチャップ和え ツナサラダ ポトフ	○	ミルクパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 いか ツナ ベーコン 豚肉 ウインナーソーセージ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリ	800	38.0	
17 月	ひよこ豆のカレー フルーツのヨーグルトがけ	○	米 麦 パター 油 小麦粉	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 牛乳 プレーンヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン ホールコーン ホールトマト フルーツ缶 (白桃 黄桃 りんご みかん) パイン缶	822	27.4	
18 火	中華五目ごはん 大根とじゃこのカリカリサラダ かきたま汁	○	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	豚肉 えび 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん たけのこ だいこん きゅうり たまねぎ	738	32.0	
19 水	つけみそラーメン 満点サラダ くだもの	○	蒸し中華めん 油 ごま油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 ひじき 大豆 ロースハム	にんにく しょうが にんじん メンマ はくさい もやし ホールコーン ねぎ ごぼう みかん	770	31.0	きのこごはん 28日 秋の味覚、「しめじ」と「えのきだけ」を使った「きのこごはん」です。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。きのこの食感と香りを楽しんでください。
20 木	麦入りごはん 西湖豆腐 わかめサラダ	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ トマト ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	792	32.5	
21 金	こぎつねごはん さばのカレー揚げ おひたし けんちん汁	○	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油 じゃがいも	油揚げ 牛乳 さば 豆腐	しょうが にんじん もやし こまつな こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	882	33.9	
25 火	はちみつレモントースト さつまいものシチュー イタリアンサラダ	○	食パン はちみつ バター 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム ロースハム	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	799	28.1	
26 水	ごはん (有機米) 鮭の塩麴焼き 小松菜と春雨のサラダ いなか汁	○	有機米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さけ ロースハム ひじき 豆腐 油揚げ みそ	こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	752	37.8	今月の有機米 11日と26日に 栃木県産 こしひかり を使用します。
27 木	ハッシュドライス コーンサラダ	○	米 麦 パター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚肉 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	850	28.2	
28 金	きのこごはん 豚肉と大根のうま煮 もやしとわかめのごま酢和え くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	油揚げ 牛乳 豚肉 うずら卵 さつまいも わかめ	にんじん しめじ えのきだけ しょうが こんにゃく だいこん グリンピース もやし みかん	801	31.4	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数異なることがあります。

今月の平均栄養価

エネルギー 791 kcal

たんぱく質 32.8 g

11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、感謝して日々の食事を大切にいたしましょう。

