

# 11月の給食予定献立表(きょうしよくよていこんだてひょう)

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。

# 市川市立高谷中学校

| 日     | 曜日 | 給食                                                                   | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|-------|----|----------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|
| 4日(月) | 水  | ごはん<br>おから入り揚げ餃子<br>パンパンジー<br>豆腐チゲ<br>牛乳                             | 845 kcal | 38.4 g | 31.2 g | 3.2 g |
| 5日    | 木  | ごはん<br>豚の生姜焼き丼の具<br>トック入りたまごスープ<br>オレンジ<br>牛乳                        | 822 kcal | 38.4 g | 21.8 g | 2.4 g |
| 6日    | 金  | ごはん<br>五目あんかけ丼の具<br>チキンとごぼうの甘からだれ<br>牛乳                              | 822 kcal | 31.8 g | 28.8 g | 3.3 g |
| 7日    | 土  | ごはん<br>コーンピラフ<br>白身魚のフライ トマトソース<br>釘のスープに見立てたマカロニスープ<br>牛乳           | 813 kcal | 33.2 g | 31.7 g | 3.2 g |
| 8日    | 日  | ごはん<br>さんまご飯<br>じゃが芋の塩きんぴら<br>白菜のそぼろ汁<br>ヨーグルト<br>牛乳                 | 817 kcal | 33.1 g | 34.1 g | 2.7 g |
| 9日    | 月  | ごはん<br>大豆とれんこんのカレー<br>かぼちゃアモンドサラダ<br>りんご<br>牛乳                       | 816 kcal | 28.4 g | 25.1 g | 2.4 g |
| 10日   | 火  | ごはん<br>おだんごパンに見立てた「まるパン」<br>はちみつマーガリン<br>ベーコン卵牛乳チーズ<br>ポークビーンズ<br>牛乳 | 803 kcal | 34.4 g | 34.6 g | 3.0 g |
| 11日   | 水  | ごはん<br>菜飯<br>ポークソテー梨ソース<br>いわしのつみれ汁<br>お米deババロア<br>牛乳                | 776 kcal | 34.1 g | 24.1 g | 3.0 g |

| 日   | 曜日 | 給食                                                            | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|-----|----|---------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|
| 12日 | 木  | ごはん<br>セルフホットドック<br>マカロニのクリーム煮<br>一口ぶどうゼリー<br>牛乳              | 790 kcal | 34.8 g | 21.8 g | 3.1 g |
| 13日 | 金  | ごはん<br>あじフライ<br>のり和え<br>豚汁<br>牛乳                              | 772 kcal | 28.4 g | 41.6 g | 2.2 g |
| 14日 | 土  | ごはん<br>すき焼き煮<br>キャベツと竹輪の炒め物<br>りんご<br>牛乳                      | 771 kcal | 34.2 g | 22.1 g | 2.9 g |
| 15日 | 日  | ごはん<br>五穀ごはん<br>鶏肉とレバーの香味揚げ<br>からし和え<br>根菜けんちん汁<br>牛乳         | 759 kcal | 30.4 g | 20.5 g | 3.3 g |
| 16日 | 月  | ごはん<br>一口おでん<br>豚肉とれんこん炒め<br>柿<br>牛乳                          | 856 kcal | 29.7 g | 36.8 g | 3.6 g |
| 17日 | 火  | ごはん<br>チャンポン麺<br>チャンポン麺スープ<br>中華風こんにゃくサラダ<br>てづくりアップルパイ<br>牛乳 | 755 kcal | 28.3 g | 22.5 g | 3.0 g |
| 18日 | 水  | ごはん<br>菜飯<br>ガパオライス<br>ツナサラダ<br>いが栗ポテト<br>牛乳                  | 787 kcal | 27.0 g | 27.5 g | 2.2 g |
| 19日 | 木  | ごはん<br>油淋鶏<br>中華風コーンスープ<br>オレンジゼリー<br>牛乳                      | 736 kcal | 35.0 g | 21.6 g | 2.3 g |

11月24日は「和食の日」

よくかんで食べると下のようないことがあります。ひとくち30回かむことを意識してみましょう。



歯がじょうぶになる



消化を助ける



頭の働きが活発になる

11月24日は「和食の日」



11月24日は「いよいよ(1124)」の語呂合わせから、和食の日とされています。和食は世界無形文化遺産に登録されており、和食の特徴として、以下の4つが挙げられています。

- ①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的で食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

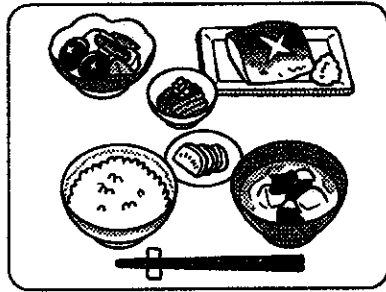
和食の日になんて、11月21日は和食を意識した献立にしています。

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 799 kcal |
| たんぱく質 | 33.1 g   |
| 脂質    | 27.1 g   |
| 食塩相当量 | 2.9 g    |

# 給食だより11月

市川市立高谷中学校

11月24日は和食の日



## みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



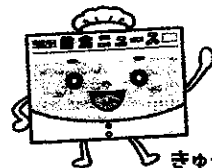
### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



### ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

きゅーたん

和食のおいしさを支える

# だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

| こんぶ                                    | かつおぶし                                    | 煮干し                                      | 干しいたけ                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                        |                                          |                                          |                                                |
| 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。 | かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。 | いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。 | しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。 |

## 感謝の心をあらわす食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



## 読書の秋 おすすめの本

給食にまつわる楽しい絵本を読んでみませんか？



## 給食当番のいちにち

大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵  
少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。