

給食だより



令和5年
11月号

今月の地産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【四電工】……ミニトマト
- 【美郷物産展】……梅肉・すだち酢・ゆず酢

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

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

15日はふるさと給食の日

- ごはん 米…吉野川市産
- 牛乳…徳島県産
- とり肉の梅肉焼き 梅肉…吉野川市産
- おひたし れんこん…徳島県産

22日は和食給食の日

11月24日の和食の日にちなみ、一汁二菜の和食献立です。吉野川市産のお米「あきさかり」、秋冬に脂がのっておいしい「さばの塩焼き」、ゆずの香りが良い「ゆず香あえ」、昆布とカツオ節でいいだしを取った「すまし汁」を味わってください。

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

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、日本の科学者・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」と名づけました。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。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・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>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p>箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
---	---	--

食事の「ていず」、どうしていますか?

こんな姿勢になっていませんか?

おわんの持ち方
4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価				
		主食	牛乳	おかず		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
				1群	2群	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	牛乳	肉じゃが わかめの酢の物のり佃煮	牛肉	牛乳 わかめ のりつくだに	にんじん	こんにやく たまねぎ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油	705	20.6	13.5	
2	木	ココアパン	牛乳	きつねもちうどん れんこんと大豆のツナあえ	とり肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん	ココアパン うどん きつねもち	ドレッシング (ごま)	782	27.9	21.1	
6	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 即席漬け ひじきの炒め煮	さわら 白みそ とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく れんこん ゆず	米 さとう でんぷん	油	767	32.4	16.9	
7	火	揚げパン	牛乳	チキンサラダ ノンエッグマヨネーズ かぼちゃのポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	ココアパン さとう	油 ノンエッグマ ヨネーズ	739	22.3	32.1	
8	水	ごはん	牛乳	豚丼の具 すだち酢あえ 豆乳はちみつレモンパンナコッタ※①	豚肉	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう パンナコッタ	油	709	21.6	14.3	
9	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃグラタン ミニトマト じゃがいものスープ煮 ブルーベリージャム	ウインナー	牛乳	ミニトマト にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも かぼちゃグラタン ブルーベリージャム		733	20.7	25.8	
10	金	麦ごはん	牛乳	秋野菜のカレー 大根サラダ 和風たまねぎドレッシング	豚肉 チキンハム いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにやく たまねぎ しめじ だいこん	米 麦 さつまいも	油 ドレッシング	767	24.0	16.2	
13	月	わかめごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ シャッキリごまあえ	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ きわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし コーン れんこん	米 さとう	油 ごま	746	27.3	17.6	
14	火	さつまいもパン	牛乳	きのこクリームシチュー ごぼうサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ ごぼう きゅうり コーン	さつまいも パン じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	736	26.4	22.5	
15	水	ごはん	牛乳	とり肉の梅肉焼き おひたし れんこんの炒め煮	とり肉 豚肉 さつまいも	牛乳	にんじん	キャベツ こんにやく れんこん 梅肉	米 さとう	油 ごま	765	29.5	20.7	
16	木	コッペパン	牛乳	八宝菜 大学いも	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	コッペパン さつまいも さとう 水あめ でんぷん	油 ごま	781	26.3	25.2	
17	金	ごはん	牛乳	てづくりごまつくね ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	とりひき肉 卵 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん	しょうが れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ	米 パン粉 さとう	油 ごま	738	26.9	20.4	
20	月	ごはん	牛乳	マーボー春雨 ひよこ豆とツナのサラダ	豚ひき肉 みそ ひよこ豆 ツナ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	米 さとう マロニー でんぷん	油 ごま油 ドレッシング (ごま)	719	22.7	16.0	
21	火	コッペパン	牛乳	豚肉のコロッケ マイティソース ゆで野菜 中華コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり しいたけ コーン	コッペパン 豚肉のコロッケ でんぷん	油	757	25.1	27.3	
22	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き きゅうりのゆず香あえ すまし汁 だいふく	さば かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ゆず たまねぎ	米 さとう だいふく(豆 乳いちご)	油	781	23.8	22.4	
24	金	ごはん	牛乳	キムタク丼の具 ぎょうざ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし 白菜 キムチ コーン たくあん	米 さとう	油	750	27.1	19.9	
27	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース そえ野菜 けんちんみそ汁	ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン こんにやく ごぼう だいこん	米 さとう でんぷん 里いも	油	787	27.2	21.5	
28	火	キャロットパン	牛乳	チリコンカン フルーツのマスカットゼリーあえ※②	豚ひき肉 てぼう豆 大豆 金時豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みかん もも	キャロットパン じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー(マスカット)	油	767	25.6	20.3	
29	水	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 おでん風煮物 みかん	いわしのしょうが煮 牛肉 うずら卵 フィッシュボール がんもどき	牛乳		こんにやく だいこん みかん	米 さとう	油	840	31.3	26.8	
30	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナマヨムレツ 付け合わせ	ベーコン ツナマヨムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ	油 ドレッシング	775	28.7	28.7	

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
 ※①8(水)豆乳はちみつレモンパンナコッタには、レモン果汁を使用しています。
 ※16(木)『八宝菜』・29(水)『おでん風煮物』には、「うずら卵」を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付けてお召し上がりください。
 ※②28(火)フルーツのマスカットゼリーあえに入っているゼリーには、マスカット果汁とりんご果汁を使用しています。
 ※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。
 ☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
24	金	ぎょうざ	2個	3個

830 kcal
27.0g
41.5g
18.4g
27.7g