

11月給食だより

～東賀統一 特別号～

さつまいも、れんこん、きのこなど、秋の味覚が美味しい季節です。文化の日や七五三など、日本の伝統行事が多くある月でもあります。食を通して、心豊かな時間を過ごしてみてください。

☆今年も東賀統一の和食献立がでます！



昨年実施した、東賀統一和食献立を、今年度も実施します！東伊豆町と河津町の栄養士が、和食の“ダシ”と“旬の食材”を使い、野菜を美味しくたくさん食べられる献立を考えました。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食について、ご家庭でも話す機会にしていだけたらと思います

献立紹介

～磯和え～

和食の日に提供する「磯和え」を紹介します。磯和えは、のりの香りとうま味を活用した和え物です。野菜が苦手な子でも食べやすいので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料】4人分

キャベツ 60g
レタス 80g
ほうれんそう 80g
きざみのり 2.4g
しょうゆ 12g

(小さじ2)

【作り方】

(下準備)

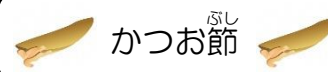
- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。(ゆでる)
- ② 鍋に湯を沸かし、①を茹でて冷水で冷やし、ザルにあげて水気をきる。(仕上げ)
- ③ ②とのり、しょうゆを和えて完成。

意外と知らないダシの話！

11月24日は「和食の日」

ダシは、和食に欠かすことのできないものです。文字の通り、食材をお湯で煮出した時にでた汁で、食材の持つ“うま味”を引き出した和食の基本となるものです。うま味の成分には種類があり、違う種類のうま味成分を持つダシを合わせることで食べた時に感じるうま味が倍増する“うま味の相乗効果”があります。汁物によく使われるかつおダシと、昆布ダシを混ぜた合わせだしはこのうま味の相乗効果によって塩味が薄くても美味しく味わうことができます。少し手間がかかりますが、ご家庭でもいろいろなダシを味わってみてはいかがでしょうか？

～和食でダシに使う食材を紹介します！～



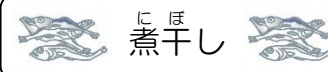
かつお節

鰹を加熱や乾燥させたもので、世界一硬い食べ物と言われ、薄く削って使います。うま味成分のイノシン酸が多いです。



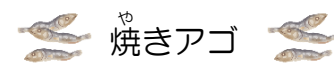
昆布

乾燥させたものからダシを取ります。うま味成分のグルタミン酸が多く、かつおダシと合わせて使うことも多いです。



煮干し

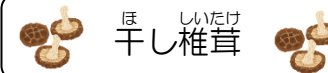
イワシ等を加工したものでいりこダシとも言います。頭やお腹の部分を取ると、苦みや嫌な匂いを抑えることができます。



焼きアゴ



九州では、アゴが落ちるほど美味しいなどの理由からアゴと呼ばれています。乾燥させ、焼いてからダシをとります。



干し椎茸

椎茸を乾燥させたもので、うま味成分のグアニル酸が多いです。水で戻す際にも良いダシがとれます。



日	曜日	献立名		赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに脂や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		給食のない学校
		主 食	牛乳 副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 kcal	熱量 kcal			
							蛋白質(g)	※ Ca (mg)	蛋白質(g)	※ Ca (mg)	
4	火		 チキンカレー かいそうサラダ しそドレッシング ふくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		695	862			
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく					
				わかめ かんてん さくらそう ぶのり つのまた こんぶ		キャベツ きゅうり	21.6	284		26.0	305
				かつお		しそ レモン	23.3	2.8		27.9	3.4
					さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ					
5	水		 くりコロッケ ツナあえ きつねじる	(ぎゅうにゅう)	うどん		604	785			
					くり じゃがいも さつまいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん あぶら						
				ツナ	さんおんとう	キャベツ ほうれんそう	25.7	314		32.5	339
				とりにく あぶらあげ かつおぶし けずりぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	24.5	2.3		19.5	2.8
6	木		 みそおでん しおこんぶあえ なっとう	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		669	851			
				とりにく こんにゃく さつまあげ ちくわ	じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんじん					
				こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	28.3	311		36.4	350
				だいず			18.1	2.3		19.5	2.9
7	金		 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル ワントンスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		546	671	熱川小5年 熱川中2年		
				ぶたにく	あぶら さとう ごま かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが					
					ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	20.2	274		24.1	292
				とりにく	ワントン	にんじん はくさい しいたけ	13.9	2.0		19.5	2.7
10	月		 とりにくのレモンに ごまドレッシングあえ ようふうかきたまじる いちごジャム	(ぎゅうにゅう)	しょくパン		618	770			
				とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモン					
					ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン	24.4	316		29.8	348
				たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	27.7	2.6		27.9	3.4
				かんてん	みずあめ さとう	いちご					
11	火		 ハヤシライスソース コールスローサラダ スライスパン	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		637	792			
				ぶたにく	あぶら パター	にんじん たまねぎ にんにく					
					さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	21.2	277		25.2	291
						パン	17.0	2.3		19.5	2.9
12	水	全校給食なし									
13	木		 あげぎょうざ わかめスープ	(ぎゅうにゅう) こんぶ いわし	こめ ごま	はくさい たまねぎ だいこん にんじん りんご にら にんにく	577	694			
				ぶたにく	でんぶん あぶら さとう こむぎこ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	19.7	263		22.7	271
				わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ	19.4	2.4		25.6	3.0
14	金		 さけのしおやき こうみあえ いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		601	733	稲取小		
				さけ							
				かつおぶし	さんおんとう ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	29.4	311		35.0	336
				とうふ けずりぶし	ごま さといも	だいこん にんじん ほうれんそう	17.9	2.1		19.5	2.6
17	月		 クリームシチュー コーンサラダ バナナ	(ぎゅうにゅう)	ロールパン		613	766	ふるさと給食週間		
				とりにく きゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ					
					あぶら さとう	キャベツ コーン レモン	25.0	345		30.9	384
						バナナ	21.9	2.1		19.5	3.2
18	火		 とりにくのあげしんじょ からしあえ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		710	881	稲取小 熱川小		
				とりにく ぶたにく たまご とうふ おから	パンこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ					
					さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ	28.0	295		34.4	316
				けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ	25.2	2.2		19.5	2.8
19	水		 ボークシュウマイ ピリカラサラダ とんこつラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		517	636	ふるさと給食週間		
				ぶたにく とりにく たら だいず だいすこ	でんぶん さとう こむぎこ	たまねぎ					
					あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	26.1	292		30.8	310
				ぶたにく なんと		にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ メンマ	13.9	2.7		19.5	3.3
20	木		 あまだれブリカツ いそあえ ふゆやさいけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	こめ さとう さつまいも		672	822	ふるさと給食週間 東賀統一 和食献立		
				ぶり	あぶら さとう						
				のり		レタス キャベツ ほうれんそう	25.0	312		29.8	334
				とうふ けずりぶし		だいこん にんじん ごぼう はくさい	18.1	2.3		20.7	3.1
21	金		 ビビンバ ナムル にらたまスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		659	817	稲取中		
				ぶたにく	あぶら さんおんとう	にんにく					
					ごまあぶら さとう	ほうれんそう もやし にんにく しょうが	30.1	283		37.1	298
				たまご けずりぶし		にら たまねぎ	22.7	2.2		19.5	2.9
24	月	振替休日									
25	火		 さかなのやさいあんかけ ほかほかじる プリン	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		678	821			
				ホキ	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ もやし					
				けずりぶし とうふ	さつまいも	だいこん はくさい ねぎ	24.8	385		29.7	406
				だっしふんにゅう	さとう あぶら		19.1	1.7		19.5	2.1
26	水		 カレーソース ほうれんそうのソテー ココアむしパン	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん		807	1024			
				ぶたにく	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが					
				ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	27.7	325		34.3	356
				たまご きゅうにゅう ココア	さとう パター		38.6	2.6		19.5	3.8
27	木		 しょうがいため ごまあえ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		602	744			
				ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ しょうが					
					ごま さとう	ほうれんそう もやし	29.3	323		36.1	351
				あぶらあげ けずりぶし		だいこん	16.1	2.2		19.5	2.9
28	金		 ボークパオズ パンサンスウ マーボーどうふ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		698	845			
				ぶたにく こんにゃくこ だいすこ こんぶこ ほたてこ かつおこ	こむぎこ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ					
				はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし	29.2	351		34.1	384
				とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	20.9	2.5		19.5	2.9

* (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

* 17日～21日はふるさと給食週間です。地場産物や旬の食材などが出ます。