



Main menu table for November, listing meals for each day from 1st to 16th, including ingredients and nutritional information.



11日 ストリートファイター こんだて コラボ献立



16日 まほろばの日

Main menu table for December, listing meals for each day from 17th to 30th, including ingredients and nutritional information.

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。



こだいちゃんがついている食べ物は、榎原・御所・高市地区でとれた食べ物です。



ならのしかがついている食べ物は、奈良県でとれた食べ物です。



だいすりゅうも大好きな がっこうきゅうしょく きょうど 学校給食で郷土の恵みを味わっていただきます。

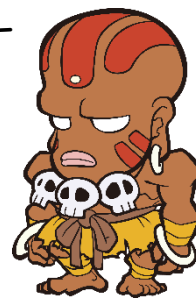


いろのたべもの……からだをつくるものになるもの き: きいろのたべもの……ねつやちからになるもの み: みどりのたべもの……からだのちようしきをとのえるもの

きゅう しょく 給食だより 11月号

こんげつ 今月のストリート

ファイターコラボ献立は『ダルシムのカレー!』
きゅうしょく 給食カレンダー
を見てね!



がつ にち きんろうかんしゃ ひ 11月23日は勤労感謝の日です

きんろうかんしゃ ひとはその年に採れた新米の収穫を感謝する日でした。今では「働く人を尊び、生産を祝してお互いに感謝する日」として「勤労感謝の日」となりました。この日にいつもお世話になっている方に「ありがとう」を伝えるのも大事な事ですね。



あさばん きおん さ さむ かん こと おお じき 朝晩の気温が下がり、寒いと感じる事が多くなるこの時期です。
きおん へん か おお たいちよう じき た もの しんまい いろいろな種類
気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。食べ物は新米や、
くだもの き み みの きせつ いま しゆん た もの しっかり食べて、丈夫な身体をつくり、
これからの寒い季節にそなえましょう。



いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

11月24日は「1(い)1(い)2(にほん)4(しょく)」という語呂合わせから「和食の日」です。伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類、組み合わせ合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。和食は世界的に見ても、健康的な食事として注目されていて、フランス料理、地中海料理、メキシコ料理、トルコのケシケキに続き、2013年に和食が5つ目のユネスコ無形文化遺産に登録されました。ユネスコ無形文化遺産の目的は、文化を守り保護していくことです。健康食という意味でも、日本の食事が優れていると世界に認められた証です。

かんしゃ しょくじ 感謝をこめて食事のあいさつをしましょう

いただきます!



ごちそうさまでした!

日本では食事の前には「いただきます」、食事が終わると「ごちそうさま」と言います。これは「あなたの命をいただいて私は生きることができ、ありがとうございます」という意味です。肉や魚だけではなく、植物などの命にも感謝しているのです。もちろん、それを調理してくれた人への感謝も含まれています。「ごちそうさま」も同じで、ご馳走様とは、わざわざ食材を方々まわって調達し、自分たちのために作ってくれた感謝を表す言葉です。海外ではこのような言葉はありません。日本の、美しい文化・習慣のひとつです。海外でも恥じることなく、日本の美しい習慣を披露できると素敵ですね。

いちじゅう (汁物) さんさい (みっ) (三つのおかず) は和食の基本

ふくさい 「副菜」

やさしいも・きのこ・大豆などを使ったおかず



しゅさい 「主菜」

にく さかな たまご 肉や魚、卵などのたんぱく質を補うおかず

しゅしょく 「主食」

からだ うご 体を動かすエネルギーを補給するごはん



しるもの 「汁物」

だしのうま味をきかさせたみそ汁などの汁物

12月からは、いよいよ皆さんからのリクエスト献立が登場です!お楽しみに♡

こんだてしょうかい さいも ~ 献立紹介 ~ 里芋のそぼろあんかけ

ざいりょう ひとりぶん 材料(1人分)

里芋	40g
でんぷん	5g
あげ油	4.5g
鶏ひき肉	25g
人参	7g
土生姜	1g
砂糖	2g
料理酒	1g
みりん	1g
濃口しょうゆ	2.2g
でんぷん	0.5g

き かた ● 切り方

- ・里芋...2.5cm角に切る
- ・人参...みじんぎり
- ・土生姜...みじん切り



つく かた ● 作り方

- 1 里芋にでんぷんを付け素揚げする。
- 2 鶏ひき肉に生姜を加え炒める。
- 3 鶏ひき肉に火が通ったら人参を加える。
- 4 調味料で味付けをする。
- 5 素揚げした里芋を加えからめる。
- 6 最後に水で溶いたでんぷんを加えとろみをつける。

食育のテーマ「中国地方の郷土料理を知ろう」

11月20日(月)21日(火)の献立

- ごはん 牛乳
- チキンチキンごぼう
- 呉汁

キーワード：中国地方の郷土料理

中国地方には、鳥取・島根・岡山・広島・山口の5つの県があります。今月は山口県と広島県の料理を取り入れました。



中国地方(Tūgoku region)

令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。学校給食にでてくる郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

中国地方の気候

中国地方の気候は、中国山地を境に南北で大きく異なります。日本海に面する山陰地方は、日本海側気候に属し、冬場に北西から吹く季節風の影響で、内陸部や山間部を中心に雨や雪が多く降り、厳しい寒さとなります。一方、瀬戸内海に面した山陽地方は、瀬戸内海式気候に属し、年間を通じて晴れの日が多く、降水量が少ないのが特徴です。

中国地方の食材・郷土料理・県民食

※シジミ汁(島根県)

宍道湖は日本全国のシジミ漁獲量の約三分の一を誇るシジミの名産地です。



※カニ汁(鳥取県)

日本海でのカニ漁が盛んで、松葉ガニやベニズワイガニなど様々なカニが獲れます。カニ汁にはズワイガニのメスの「親ガニ」をよく使います。



※お好み焼き(広島県)

小麦粉の生地を薄くのばし、キャベツや豚肉、焼きそば、薄く焼いた卵などを重ねて蒸し焼きにします。どろっとした甘口のソースをかけていただくのが一般的です。



※ママカリ寿司(岡山県)

岡山県沖でママカリという魚が多く水揚げされることから、寿司の他にも酢漬けや焼き物など、多くのママカリ料理が根付いています。ママカリという名は、隣の家に「ママ(ご飯)」を「カリ(借り)」に行くほど美味しくて食がすすむということに由来します。



※ぶぐ料理(山口県)

山口県で「2500年以上前から食されてきた」と伝わるぶぐ料理。山口県では、幸福の「福」にかけて縁起をかついで、フグのことを「ぶぐ」と呼びます。



農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」より

「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソルフードとなった料理で、一口サイズの鶏の唐揚げと揚げたごぼうを甘辛いタレでからめていて、ごはんによく合うと子どもたちからも人気です。

「呉汁」は、日本各地で食べられている郷土料理ですが、広島県の廿日市でも昔から食べられていました。「呉」とは、大豆をすりつぶしたものです。優しいあじわいのみそ風味は心も体も温めてくれます。



チキンチキンごぼう



呉汁