



11月給食たより



阿南市中央学校給食センター

「和食」を見直そう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

給食レシピ紹介 鶏肉のねぎソース

【材料】4人分

鶏もも肉 240g	★上白糖 大さじ2
酒 小さじ1	★しょうゆ 大さじ1
おろし生姜 小さじ1	★酒 小さじ1
片栗粉 適量	ねぎ 30g
油 適量	

【作り方】

- 鶏肉に、酒とおろししょうがで下味をつけておく。
- 鍋に★の調味料を入れて沸かし、小口切りにしたねぎを入れて、ソースを作る。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 揚げた鶏肉にねぎソースをからめる。

◎9日のはも魚 醤油味付けのり、17日の徳島県産はもの天ぷら、すだちパックは、県水産物を活用した学校給食提供事業により無償でいただきました。

令和3年 11月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			総量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 さわらのゆずみそかけ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・たまご・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ゆず・えのきたけ	821	35.4	24.2
2	火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツナタデココ	福神漬け こめ・あぶら・ごむぎこ・さとう・ナタデココ・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・もも・みかん・ぶくしんづけ・にんにく・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・パインアップル	905	27.5	26.1
4	木	小型ココアパン 牛乳 きのこスパゲティ ひじきサラダ(あえ)	パン・さとう・スパゲッティ・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき・ツナ・ベーコン	きゅうり・にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・コーン・えのきたけ・しいたけ	811	30.1	21.1
5	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のアーモンドあえ	こめ・アーモンド・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム	こんにゃく・たまねぎ・こまつな・キャベツ・えだまめ・にんじん	779	27.7	19.9
8	月	ごはん 牛乳 吉野煮 いわしの生姜煮	こめ・でんぷん・さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・いわし・さつまいも・とりにく	えだまめ・にんじん・れんこん	864	33.6	19.3
9	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 鶏肉のねぎソース	はも魚醤油味付けのり こめ・でんぷん・ふしめん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・のり・ちくわ・とりにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・こまつな・しめじ・だいこん	817	30.4	24.2
10	水	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 ナムル	こめ・あぶら・こまあぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・なまあげ・ハム・ぶたにく・みそ	にんにく・きゅうり・もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・しめじ・グリーンピース	854	37.4	29.9
11	木	☆ピタパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ 大豆のチリコンカン	☆ヨーグルト ピタパン・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ヨーグルト・ぶたにく・ぎゅうにく・ベーコン	にんじん・コーン・たまねぎ・チンゲンサイ	734	32.9	27.2
12	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 すだち酢あえ	こめ・さとう・こまあぶら	ぎゅうにゅう・にくだんご・わかめ・うずらたまご	すだち・たまねぎ・にんじん・たけのこ・こんにゃく・キャベツ・きゅうり・さやいんげん	748	25.9	21.1
15	月	ごはん 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ	こめ・あぶら・さとう・さつまいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・あぶらあげ・とうふ・わかめ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・だいこん・しょうが・レモン	825	28.9	24.7
16	火	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 厚焼き卵	こめ・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	にんじん・きくらげ・キャベツ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・ピーマン	757	32.3	20.6
17	水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 徳島県産はもの天ぷら	すだちパック こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・はもの天ぷら・ぶたにく	すだち・こまつな・にんじん・だいこん・しいたけ・はくさい	781	33.8	24.5
18	木	パン 牛乳 米粉のホワイトシチュー れんこんサラダ(あえ)	パン・なまクリーム・バター・ドレッシング 米粉のホワイトシチュー れんこんサラダ(あえ)	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく	たまねぎ・れんこん・にんじん・コーン・ブロッコリー・きゅうり	769	33.3	20.3
19	金	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの煮物 ほうれん草のこまあえ	こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぎゅうにく	もやし・こんにゃく・にんじん・ほうれんそう・えだまめ・ごぼう・たけのこ	770	27.9	22.7
22	月	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ	こめ・さといも	ぎゅうにゅう・さば・とうふ・みそ	ゆかり・はくさい・ねぎ・にんじん・だいこん・こんにゃく・きゅうり	763	33.3	22.8
24	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根の酢の物	ぶりかけ こめ・さとう・じゃがいも・こま	ぎゅうにゅう・ひじき・しらすほし・だいず・とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・きゅうり・さやいんげん・だいこん・こんにゃく	763	32.4	15.7
25	木	パン 牛乳 奥だくさんスープ ハンバーグのトマトソースがけ	みかん パン・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ・いんげんまめ	キャベツ・コーン・トマト・たまねぎ・にんじん・こまつな・みかん	869	33.1	29.2
26	金	ごはん 牛乳 八宝菜 香巻き	こめ・でんぷん・あぶら・アーモンド(小中のみ)	ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・いわし・えび・うずらたまご	にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・しょうが・はくさい・きくらげ・はるまき	818	34.5	25.2
29	月	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	こめ・さとう・はるさめ・あぶら・こま	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・わかめ・ベーコン・ぎゅうにく・みそ	しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	802	29.7	27.2
30	火	ごはん 牛乳 五目きんぴら マスのマヨネーズ焼き	こめ・マヨネーズ・さとう・あぶら・こま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・さつまいも・ます	グリーンピース・れんこん・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・ごぼう	880	38.3	28.8

《学校給食の摂取基準》 小学校…総量650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。