

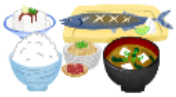
給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

（ 月 ）	（ 火 ）	（ 水 ）	（ 木 ）	（ 金 ）
2日	3日	4日	5日 大阪府	6日
もずく丼 牛乳 みそ汁 からし和え （ 685kcal ）		キムタクごはん 牛乳　　のり和え 野菜と水餃子の スープ （ 732kcal ）	きつねうどん 牛乳 お好み揚げ （ 743kcal ）	ごはん 牛乳　　根菜汁 さばのピリ辛焼き くだもの （ 785kcal ）
9日 岩手県	10日	11日	12日	13日
味ぶかし 牛乳 ひっつみ とうふ田楽 （ 920kcal ）	コッペパン チリコンカン 牛乳　　野菜スープ ブロッコリーサラダ （ 745kcal ）	わかめごはん 牛乳 トックスープ チャプチェ （ 664kcal ）	塩ラーメン 牛乳 ひじきサラダ （ 792kcal ）	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ （ 831kcal ）
16日	17日	18日 旬の日	19日	20日 福岡県
ハムピラフ 牛乳 切り干し大根スープ おからサラダ （ 779kcal ）	ぶどうパン 牛乳 ポトフ 鶏肉と豆のトマト煮 （ 742kcal ）	ごはん　牛乳 旬みそ汁 魚の竜田揚げ おろし和え （ 836kcal ）	和風スパゲティー 牛乳 じゃがいもの みそサラダ （ 692kcal ）	かしわ飯 牛乳　　みそ汁 がめ煮 酢の物 （ 760kcal ）
23日	24日 和食の日	25日	26日	27日 長野県
	ごはん　　牛乳 沢煮椀 焼き魚 五目きんぴら （ 773kcal ）	セルフホットドッグ 牛乳　　野菜スープ カルシウム たっぷりサラダ （ 697kcal ）	豚キムチラーメン 牛乳 棒々鶏サラダ （ 685kcal ）	ごはん　　牛乳 大平汁 山賊焼き やたら （ 809kcal ）
30日	11月24日は「和食の日」			
ハヤシライス 牛乳 枝豆サラダ （ 887kcal ）	 2013年12月に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。 和食の基本は、ごはんとみそ汁におかずが３品の『一汁三菜』です。お腹を満たすだけでなく、五感を刺激する要素があり、さらに栄養のバランスもとれています。 世界に誇れる和食文化を、日々の食生活を通じて未来へ受け継いでいきましょう。			

※材料購入の都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。



１１月の給食目標「日本の郷土食について知ろう」



郷土料理とは、各地域でとれる食材を上手に活用して、その土地ならではの調理方法で作られ、食べられてきた伝統的な料理のことをいいます。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

日本各地の郷土食を味わおう！　各地域の特徴

１１月５日　大阪府





大阪の郷土料理は「だし文化」と「粉もん文化」が基盤となっています。

だし文化とは大阪料理の基本は昆布と鰹節を組み合わせた合わせだしです。大阪の軟水と北海道から運ばれる真昆布の影響で、だしの旨味が豊かに出ることも郷土料理の特色です。

粉もんとは小麦粉を使った料理の総称で、お好み焼きやたこ焼きが代表例です。鉄板で焼く調理法や屋台文化が根付き、家庭でも手軽に作れる庶民の味として発展しました。



１１月９日　岩手県



岩手県は、海や山、そして北上川周辺の水田地域と大自然に恵まれた地域です。そのため、郷土料理も海や山の幸、そして、さまざまな穀物を利用した料理が数多く生まれてきました。

冷涼でなかなか米がとれなかった県北地域では「ひっつみ」などの粉食習慣が多く見られ、暖かで稲作に適した県南では、３０種類以上も食べ方があるといわれる餅　（もち）文化が栄えました。

１１月２０日　福岡県



福岡県は、三方を海に囲まれています。いくつかの山地と、その間を流れる河川や肥沃な平野など、自然に恵まれた地域です。この恵まれた自然条件を生かして、いちごの「あまおう」や「博多なす」に代表されるように、全国に誇れる農産物もたくさんあります。



また、古くは太宰府政庁や鴻臚館（こうろかん）が置かれるなど、中国大陸や朝鮮半島との交流の窓口であり、今でも九州の玄関口として、物や人・文化の交流が盛んで、地域によって様々な食文化が発達しています。



１１月２７日　長野県

四方を日本アルプスとよばれる高い山脈に囲まれた県です。夏は涼しく、レタスやキャベツなどの高原野菜を多く生産しています。また、りんごやぶどうなどの果物の栽培も盛んです。

山間地が多いため、米がたくさん作れない地域があり、昔は米の代用として１日１回は粉食を食べていました。そのため、長野県では、小麦粉（地粉）を使ったおやきなどの食文化が発達しました。

