



# 給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

( 月 )

( 火 )

( 水 )

( 木 )

( 金 )

| 7月7日は七夕                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             | 1日                                                                                                                                             | 2日                                                    | 3日                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 織姫と彦星が天の川を渡って、1年に1度だけ出会う夜のこと。また、収穫できた作物への感謝や豊作祈願の意味も込められています。願い事を書いた短冊などを飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。  |                                                                                                                                             | きつね丼<br>牛乳<br>みそ汁<br>ポン酢和え<br>( 764kcal )                                                                                                      | 夏野菜の<br>スパゲティー<br>牛乳<br>切り干し大根の<br>サラダ<br>( 825kcal ) | ごはん<br>牛乳<br>中華スープ<br>春巻き<br>棒々鶏サラダ<br>( 735kcal )                                                                                      |
| 6日                                                                                                                                                                                     | 7日 <u>七夕</u>                                                                                                                                | 8日 <u>アメリカ</u>                                                                                                                                 | 9日                                                    | 10日 <u>旬の日</u>                                                                                                                          |
| ごはん<br>牛乳<br>みそ汁<br>さばのピリ辛焼き<br>梅昆布和え<br>( 720kcal )                                                                                                                                   | 七夕ちらし寿司<br>牛乳<br>七夕短冊汁<br>きらきら<br>ゼリー和え<br>( 752kcal )<br> | ジャンバラヤ<br>牛乳<br>クラムチャウダー<br>コブサラダ<br>( 925kcal )                                                                                               | カレーうどん<br>牛乳<br>納豆和え<br>白玉のあべかわ<br>( 879kcal )        | 開拓丼<br>牛乳<br>旬みそ汁<br>カニかま和え<br>( 794kcal )                                                                                              |
| 13日                                                                                                                                                                                    | 14日 <u>ドイツ</u>                                                                                                                              | 15日                                                                                                                                            | 16日                                                   | 17日 <u>道みんの日</u>                                                                                                                        |
| <b>休み</b>                                                                                                                                                                              | コッペパン<br>牛乳<br>アイントプフ<br>カリールスト<br>ザワークラウト風<br>( 689kcal )                                                                                  | ごはん<br>もずくスープ<br>牛乳<br>チャンプルー<br>ピリ辛きゅうり<br>( 677kcal )<br> | 和風スパゲティー<br>牛乳<br>チーズサラダ<br>( 747kcal )               | ごはん 牛乳<br>キナオハウ (野菜の汁物)<br>チマチェブ (焼き鮭)<br>カンボチャシト<br>(かぼちゃ団子)<br>( 829kcal )                                                            |
| 20日                                                                                                                                                                                    | 21日 <u>キューバ</u>                                                                                                                             | 22日                                                                                                                                            | 23日                                                   | 24日                                                                                                                                     |
|                                                                                                     | バターロール<br>牛乳<br>アヒアコ<br>フリカセデポーヨ<br>( 723kcal )                                                                                             | ごはん<br>牛乳<br>かみなり汁<br>魚のみそ漬け焼き<br>わさび和え<br>( 711kcal )                                                                                         | 冷やしラーメン<br>牛乳<br>揚げどさんコーン<br>まんじゅう<br>( 677kcal )     | 夏野菜のカレー<br>牛乳<br>ごぼうサラダ<br>くだもの<br>( 959kcal )<br> |

※ 材料購入の都合により、献立の一部を変更する場合があります。

※ 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。



7月17日は、「北海道みんなの日」(愛称「道みんの日」)

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日です。アイヌ料理を取り入れた給食を提供します。

○キナオハウ(野菜の汁物)～キナは野菜、オハウは具の多い汁物をさします。



○チマチェブ(焼き鮭)～焼き魚という意味です。アイヌ民族にとって鮭は神の魚「カムイチェブ」と呼ばれ、身だけでなく皮や骨など余すことなく食べられていました。

○カンボチャシト(かぼちゃ団子)～アイヌ語でかぼちゃはカンボチャ、団子はシトと呼ばれていました。



## 8月の給食目標 「世界の料理を知ろう」

～海外の料理を通して、海外の食文化に親しもう～



### アメリカ料理の特徴について

国名：アメリカ合衆国 首都：ワシントンD.C.（コロンビア特別区）

18世紀頃にスペインやフランス、メキシコなど、さまざまな国の人たちがアメリカに母国の料理を持ち込み、受け入れられ他国の食文化と合わさった料理が特徴です。

国土は日本の26倍の広さがあり世界有数の農業大国で、農地が国土の40%を占めています。とうもろこし、大豆、小麦の生産をはじめ、酪農や畜産も盛んです。

ハンバーガーやホットドックなどのファストフードやステーキといったボリューム感のある料理が定番である一方、近年ではオーガニック食品や低脂肪食材を取り入れるなど、健康志向の家庭も増えています。



### ドイツ料理の特徴について

国名：ドイツ連邦協和国 首都：ベルリン

ドイツは冬が長く厳しいことから、食材を保存する方法が発展してきました。酢漬けや燻製などの調理法で、肉や野菜を長期的に保存する料理が数多くあります。例えば、ヴルスト（ソーセージ）やハム、マリネ、ザワークラウト、ピクルスなどがあります。

また、ドイツ料理にはじゃがいもが欠かせません。寒くて土が肥えていないドイツの土地でもよく育つじゃがいもですが、中世では食事として食べることは少なく、家畜のえさとして扱われていました。山間部や北部などでは厳しい気候風土でも栽培しやすいライ麦などが作られてきました。

ドイツは、パンも有名で3000種類もあり、毎日の食卓に欠かせない主食です。

2014年には、ドイツのパン文化が、ドイツ・ユネスコ国内委員会によって「ドイツ国内の無形文化遺産」に登録されました。



### キューバ料理の特徴について

国名：キューバ共和国 首都：ハバナ

キューバ料理は、スペインやアフリカ、アジア系民族からの影響と温暖な気候を活かした熱帯性野菜や果物の栽培が盛んで、豆類（いんげん豆、レンズ豆、ひよこ豆など）やお米、キャッサバ、バナナ、オクラなどの食材が豊富に利用されています。豚肉や魚介類などを使った料理が中心です。

主食は、アジアの移民を通じて伝わったお米です。中でも、タイやインドなどでよく食べられるインディカ米が主流です。キューバではサトウキビやカカオの生産をしていることから、砂糖やチョコレートを手に入れることができるため、スイーツが充実しています。

