



給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)

☆給食での和食の工夫☆ みそ汁はにぼしで、すまし汁などしょうゆ味は昆布とかつお節から出汁を取っています。 	4日 豆パン 牛乳 マカロニの クリーム煮 イタリアンサラダ (781kcal)	5日 <u>岐阜県</u> きんぎょ飯 牛乳 すったて汁 梅昆布和え (805kcal)	6日 きつねうどん 牛乳 ごぼうと豆の 甘辛揚げ (772kcal)	7日 ごはん 牛乳 根菜汁 家常豆腐 くだもの (839kcal)
10日 <u>青森県</u>	11日	12日	13日	14日
ごはん 牛乳 せんべい汁 生姜みそおでん (950kcal)	セルフサバサンド (コッペパン、さば、野菜マリネ) 牛乳 野菜スープ ブロッコリーサラダ (797kcal)	ごはん 牛乳 トックスープ チャプチェ キムムッチ (732kcal)	野菜たっぷり ラーメン 牛乳 ひじきサラダ (772kcal)	ドライカレー 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ (902kcal)
17日	18日	19日	20日	21日 <u>和食の日</u>
鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 カニかま和え (647kcal)	コッペパン 牛乳 ポトフ チョコクリーム おろしハンバーグ (742kcal)	中華おこわ 牛乳 中華スープ 揚げぎょうざ (762kcal)	トマトソース スパゲティー 牛乳 グリーンサラダ (773kcal)	ごはん 牛乳 みそ汁 魚のから揚げ 五目きんぴら (743kcal)
24日	25日	26日	27日	28日 <u>鳥取県</u>
休み	バターロール 牛乳 野菜と卵のスープ 魚のマスタード焼き (641kcal)	ハムピラフ 牛乳 切り干し大根スープ おからサラダ (779kcal)	豚キムチラーメン 牛乳 棒々鶏サラダ (652kcal)	どんどこけ飯 牛乳 みそ汁 らっきょう和え いもぼた (636kcal)

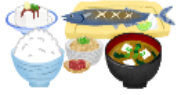
※材料購入の都合により、献立の一部を変更することがあります。

※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24日は「和食の日」

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。和食の特徴は一汁三菜のバランスが取れた構成です。21日は先取りして和食献立を提供します。





1 1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！

1 1月5日 岐阜県



「きんぎょ飯」 かかみがはらし にんじんの生産がさかんな岐阜県各務原市の郷土料理。昔から会合や村のお祭りでよく食べられてきました。赤いにんじんが金魚のように見えることからきんぎょ飯と呼ばれています。

「すったて汁」すったて汁は世界遺産の合掌造りの白川郷のある白川村の郷土料理です。一晩、水に漬けた大豆をすり鉢で丁寧にすり潰し味噌や醤油で味付けした出汁に入れます。



1 1月10日 青森県



「せんべい汁」 青森県八戸市周辺の郷土料理です。青森県の八戸地方は寒さが厳しく米があまりとれなかったため、寒さに強い麦やそばの栽培が盛んでした。その粉を水と塩を入れて練り、円形に焼いたせんべいを汁物に入れてたべたのが始まりです。

「しょうがみそおでん」は青森市周辺では、おでんにすりおろした生姜入りのみそをかけて食べるそう。この食べ方は、今からおよそ80年前、闇市の屋台のおかみさんが、冬の寒さの中、函館へ渡る青函連絡船に乗るお客さんに、少しでも温まってほしいとの思いで作ったのが始まりといわれています。



1 1月6日 鳥取県

「どんどろけ飯」 米だけを食べられるほど食生活が豊かではなかった時代、米に雑穀や野菜、豆腐などを入れてかさ増ししていました。どんどろけとは「雷」のことで、油をひいて熱したフライパンに豆腐を入れて炒める音が雷鳴のようであることからどんどろけ飯と呼ばれるようになりました。

「いもぼた」 ゆみがはま 鳥取県弓浜半島は砂地が多く稲作に不向きだったため、さつまいもが盛んに栽培されていました。収穫の少ないもち米の代わりにさつまいもでかさ増しをし、独特なぼたもちが生まれました。

「らっきょう和え」 鳥取県のらっきょう栽培は、江戸時代の参勤交代のとき小石川薬園より持ち帰りはじまったと言われています。大正時代に産業組合を設立し本格的な栽培が始まり、水の少ない砂丘地でも栽培できる作物として作付けが増加していきました。

