

11月 給食だより

令和5年10月30日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

地産地消のいいところ

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切にする心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

11月 献立表

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質	一口メモ
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン		
1水	黒酢鶏丼	○	中華風野菜スープ	鶏肉	★牛乳	米、たん粉、じゃがいも、上白糖、ごま油	油	人参、トマト、ピーマン、赤ピーマン	生姜、玉葱、たけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ、葱	742 kcal 28.4 g 23.5 g	黒酢は、鹿児島の特産品で、壺酢(つばす)、米黒酢とも呼ばれます。屋外に並べた壺に蒸し米、米こうじ、水を入れて、1つの壺の中で1年以上かけて造ります。
2木	シュガートースト	○	グラムチャウダー さつま芋サラダ	あさり、鶏肉	★牛乳	★食パン、グラニュー糖、薄力粉、じゃがいも、さつまいも、上白糖	★バター、油	人参、ブロッコリー、パセリ	ぶなしめじ、玉葱、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、もやし	786 kcal 24.7 g 34.1 g	給食で使用しているさつまいもは甘くて有名な「紅はるか」です。シュガートーストは、バター、グラニュー糖、小麦粉を混ぜ合わせたものを、パンにぬってよく焼きます。
6月	ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き ビーフン炒め かき玉汁	鶏肉、★豚肉、木綿豆腐、★たまご	★牛乳	米、ビーフン	油	人参、トマト、ピーマン、赤ピーマン	にんにく、生姜、玉葱、干し椎茸、キャベツ、葱、オレンジ	742 kcal 33.2 g 24.5 g	ゼリー状のジャムができるためには、「ペクチン」という食物繊維が必要です。かんきつ類は、皮に「ペクチン」が含まれているため、皮ごと使ってジャムが作られます。
7火	ポークストロガノフ	○	オニオン ドレッシングサラダ	★豚肉	★生クリーム、★牛乳	米、薄力粉、三温糖	油、★バター	人参、トマト、小松菜	玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、白菜	743 kcal 25.8 g 25.0 g	「ポークストロガノフ」は、牛肉を使った「ビーフストロガノフ」の豚肉バージョンです。ロシアの料理です。
8水	「立冬」 さつま芋ごはん	○	鮭のケチャップがらめ 和風ポトフ	★さけ、赤みそ、白みそ、鶏肉	★牛乳	米、さつまいも、めん粉、上白糖、じゃがいも	黒ごま、油	トマト、人参	玉葱、にんにく、キャベツ、かぶ、大根	751 kcal 33.8 g 21.5 g	11月8日は「立冬」です。立冬は、二十四節気のひとつで冬のはじまりを意味します。この時期には、体を温める旬のもの(人参、葱、かぶ)を食べ、厳しい冬を乗り切る準備をしましょう。
9木	「郷土料理献立」 (埼玉県) わらじカツ丼	○	味噌汁	★豚肉、赤みそ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、粒麦、パン粉、薄力粉、上白糖	油、白ごま	人参	キャベツ、白菜、玉葱、もやし	887 kcal 33.0 g 29.0 g	わらじカツは埼玉県秩父市のご当地グルメです。「大きくてまるでわらじみたい。」と言われたことから「わらじカツ」と呼ばれるようになったそうです。
10金	和風スパゲティ	○	コーンサラダ フルーツ白玉	鶏肉	もみのり、★牛乳	★うどん、上白糖、冷凍白玉	油、	人参、小松菜	にんにく、キャベツ、玉葱、マッシュルーム、ぶなしめじ、干し椎茸、葱、ホールコーン、みかん、パイナップル	781 kcal 30.9 g 23.2 g	日本で一番多く「干し椎茸」を作っているのは、「大分県」です。干し椎茸は、うまみが多くビタミンDも豊富です。
13月	スタミナ丼	○	五目スープ	★豚肉、赤みそ、木綿豆腐、鶏肉	★牛乳	米、粒麦、めん粉、ごま油、さといも	油	人参、にら	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、ねぎ	759 kcal 26.1 g 31.9 g	頭を使って勉強することも、体を使って運動することも、スタミナが必要です。スタミナ丼には、疲労回復に効果がある豚肉を使用しています。バランスのよい食事をし、明日からのテスト頑張ってください。
16木	「郷土料理献立」 (長崎県) チャンボン麺	○	パンサンサー カステラ	★豚肉、★えび、★まいか、鶏肉、★たまご	★牛乳	蒸し中華めん、ごま油、上白糖、グラニュー糖、はちみつ、強力粉、薄力粉	油	人参	もやし、玉葱、干し椎茸、葱、キャベツ、黒きくらげ、にんにく、きゅうり、ホールコーン	750 kcal 31.6 g 22.4 g	「ちゃんぽん」とは、さまざまな物を混ぜること、または混ぜた物を意味します。カステラは、16世紀なかばキリスト教や鉄砲とともにポルトガルから長崎に伝わったお菓子です。
17金	鶏そぼろごはん	○	大蔵大根の旨煮	鶏肉、生揚げ	★牛乳	米、上白糖、じゃがいも	油	人参、さやいんげん	生姜、干し椎茸、大根、玉葱、たけのこ	785 kcal 38.5 g 22.2 g	大蔵大根は、世田谷区付近で多く栽培されている大根です。7月の終わりに予約をして育てていただきました。煮崩れしにくいので、煮物に最適です。
20月	「世界の料理献立」 (台湾) ルーローハン	○	豆乳タンタンスープ 菊花みかん	★豚肉、★うずら卵、鶏肉、豆乳	★牛乳	米、ごま油、黒砂糖、めん粉、上白糖	油	人参、小松菜	にんにく、生姜、たけのこ、玉葱、干し椎茸、もやし、みかん	764 kcal 30.9 g 26.4 g	「ルーローハン」は、台湾の料理です。豚肉を甘く煮込んだものをごはんにかけて食べます。
21火	チキンカレー	○	じゃがいもの ハニーサラダ	鶏肉	ジョア(ブルーベリー)	米、粒麦、じゃがいも、薄力粉、はちみつ	油、★バター	人参、トマト	にんにく、生姜、玉葱、りんご、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	814 kcal 18.3 g 30.3 g	11月23日は、勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか。
22水	「韓国キムチの日」 豚キムチ丼	○	野菜のしらす和え ワンタンスープ	★豚肉、鶏肉	わかめ、★しらす、★牛乳	米、粒麦、ごま油、上白糖、ワンタンの皮	白ごま、油	人参、にら	にんにく、生姜、葱、白菜キムチ、玉葱、もやし、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、干し椎茸	776 kcal 31.0 g 25.3 g	キムチは韓国の伝統的な漬物です。「キムチの原料の1つ(1)が集まって22種(22)以上の様々な効果がある」という意味合いから、11月22日は「韓国キムチの日」と定められました。
24金	「和食の日」 ごはん	○	赤魚の竜田揚げ 切干大根の和え物 田舎汁	★赤魚、鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	★牛乳	米、たん粉、上白糖、ごま油、さつまいも、こんにゃく	油	小松菜、人参	生姜、もやし、キャベツ、ホールコーン、切干大根、ごぼう、大根、葱	750 kcal 31.4 g 24.4 g	11月24日は、「いい和食の日」です。和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。
27月	ごはん	○	卵焼き 家常豆腐	★たまご、鶏肉、大豆ミート、生揚げ、★豚肉、赤みそ	干ひじき、★牛乳	米、上白糖、てん粉	油	人参、にら	玉葱、葱、にんにく、生姜、干し椎茸、キャベツ	830 kcal 46.7 g 28.8 g	家常豆腐とは、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味の、中国四川省の家庭料理です。
28火	ミルクパン	○	マカロニグラタン ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆	★調理用牛乳、★プロセスチーズ、★牛乳	薄力粉、シェルマカロニ、じゃがいも	★ミルクパン、★バター、油	ほうれん草、人参、トマト	玉葱、マッシュルーム、にんにく、ぶなしめじ、キャベツ	754 kcal 38.2 g 29.7 g	ほうれん草は、カロテンやビタミンC、鉄、マグネシウムなどが豊富に含まれています。また、ビタミンCの量だけ、夏よりも冬に収穫した方が3倍も増えます。
29水	ごはん	○	ミートローフ ジャーマンポテト 味噌汁	★豚肉、大豆、★たまご、★ベーコン、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	★牛乳	米、パン粉、上白糖、じゃがいも	油	トマト、人参、パセリ	玉葱、ホールコーン、なす、葱	785 kcal 42.4 g 22.8 g	ミートローフは、アメリカの伝統的な家庭料理です。ハンバーグと同様の生地を型に詰めて、オーブンで焼き、切り分けます。ローフとは、かたまりという意味があります。
30木	「ワンダフル給食」 きりたんぼ	○	畑のキャビアと 菊のおひたし 抹茶とチョコの 蒸しケーキ	鶏肉	★牛乳	きりたんぼ、薄力粉、上白糖、★ホワイトチョコ コレート	油	人参、せり、ほうれん草、水菜、★とんぶり	大根、ごぼう、まいたけ、ねぎ、菊のり、しめじ	821 kcal 28.5 g 26.5 g	秋田県の郷土料理「きりたんぼ」は、「ごはん」から作られています。「たんぼ」というやりの刃を覆う部分に似ていることから「きりたんぼ」と呼ばれているそうです。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。今月は、本校で初めて「とんぶり」を使用します。「とんぶり」は、「ホウキギ」という植物の実です。

※食材調達都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

※10日(金)、2年生給食なし 16日(木)、3年生給食なし 27日(月)28日(火)29日(水)、1年生給食なし