

11月こんだてひょう

立教女学院小学校 2022

日	ようび	こんだてめい	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
				緑黄色野菜	淡色野菜		
7	月	ごはん のっぺい汁 魚の西京焼き おかか和え ヨーグルト 麦茶	油揚げ 鶏肉 鰯 豆腐 西京味噌 さつま揚げ かつお節 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく もやし	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	579kcal 28.4g
8	火	セサミトースト 白菜と鶏肉のクリームスープ みかん 牛乳	ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 白菜 グリンピース みかん	パン 油 砂糖 じゃがいも バター ごま 小麦粉 パン粉	659kcal 22.1g
9	水	高菜チャーハン 中華風コーンスープ 鶏肉と野菜のサラダ 牛乳	ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 高菜漬 ブロッコリー	長ねぎ 生姜 もやし コーン えのきたけ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	573kcal 22.6g
10	木	ナン キーマカレー わかめサラダ りんご 牛乳	豚挽肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ セロリー コーン にんにく 生姜 キャベツ マッシュルーム もやし わかめ りんご	ナン じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉	625kcal 27.2g
11	金	ごはん 筑前煮 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ ヨーグルト	人参 さやいんげん	たけのこ 長ねぎ ごぼう れんこん こんにやく 干し椎茸 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	577kcal 21.9g
14	月	ごはん 酢豚 寒天サラダ 牛乳	豚肉 牛乳	人参 ピーマン	たけのこ 生姜 もやし 寒天 干し椎茸 玉ねぎ パインジュース きゅうり	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	651kcal 21.8g
15	火	大根おろしスパゲッティ かぼちゃとブロッコリーのサラダ チョコ蒸しパン 牛乳	ツナ 牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	大根 キャベツ のり	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉 チョコチップ ココア	614kcal 23.0g
16	水	ビスキュイパン ひよこ豆とトマトのスープ りんご 牛乳	卵 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー 生姜 にんにく グリンピース キャベツ りんご	パン 砂糖 バター 油 アーモンド 小麦粉	583kcal 23.1g
17	木	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 油揚げ ハム ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり しらたき もやし	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	570kcal 23.5g
18	金	味噌ラーメン 揚げたこ焼き 柿 ※ 牛乳	豚肉 かつお節 たこ 味噌 牛乳	人参 にら	たけのこ もやし キャベツ 青のり 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 長ねぎ 紅生姜 柿	中華麺 片栗粉 小麦粉 バター 油 てんぷら粉 じゃがいも マヨネーズ	618kcal 26.2g
21	月	ツナとコーンのピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツ白玉 牛乳	ツナ ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 じゃがいも サイダー 白玉粉 バター 油 小麦粉	680kcal 22.3g
22	火	チリビーンズライス マカロニサラダ 柿 牛乳	豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 柿	米 麦 マカロニ パン粉 砂糖 油	630cal 26.2g
24	木	まいたけごはん 豚汁 大学芋 ヨーグルト 麦茶	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 れんこん こんにやく まいたけ	米 麦 ごま 油 砂糖 さつまいも 片栗粉	570kcal 20.1g
25	金	たまごとうどん 白菜のゆかり和え 明日葉入り豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	人参 ゆかり 明日葉 小松菜	長ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ 白菜	うどん 砂糖 小麦粉 油 バター 片栗粉	646kcal 25.0g
28	月	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 ハムともやしのナムル ヨーグルト 麦茶	豚肉 生揚げ えび ハム うずらの卵 ヨーグルト	人参 さやいんげん	生姜 たけのこ しめじ 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 油 砂糖 片栗粉	602kcal 28.1g
29	火	スパゲッティミートソース フレンチドレッシングサラダ みかん 牛乳	豚挽肉 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり みかん	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	630kcal 24.8g
30	水	きんぴらバーガー ミネストローネ もやしとコーンのサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	ごぼう 玉ねぎ セロリー キャベツ もやし コーン 生姜 干し椎茸 にんにく	パン ごま 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	580kcal 26.9g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

※ 11月18日は、雨天の場合も4年のみの給食になります。1. 2. 3. 5. 6年は遠足のため、給食はありません。

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。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。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いた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 自然の美しさや季節を感じる表現</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「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。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つの基本味のひと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」と呼ばれます。

「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 

和食のマナーをチェック!



<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。</p> 
---	--	---