



11月給食だより



令和7年10月31日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
3日 文化の日 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。	4日 コッペパン メンチカツ コールスローサラダ パンプキンスープ 「キャベツサラダ」という意味の「コールスロー」は、キャベツ以外の材料や切り方、味付けを変えて、色々な種類を楽しめます。	5日 ごはん さんまのしおやき こんにゃくきんぴら こんさいじる ジョア(プレーン) 秋の魚と言えば秋刀魚ですね。お店で買う時は、口の先が黄色で、目が澄んでいる物を選ぶと、新鮮で脂がのっています。	6日 チキンカレー ふくじんづけ フルーツあんじん 杏の種の中身を「杏仁」と言います。そのエキスを加えた牛乳寒天が「杏仁豆腐」です。今日はフルーツと一緒に混ぜました。	7日 ごはん にらまんじゅう はるさめサラダ こまつなのみそしる 11月8日は「いい歯の日」です。歯を強くするカルシウムは、牛乳・乳製品だけでなく、小松菜や大豆製品にも豊富です。
10日 ごはん ハンバーグ(ケチャップあじ) ホイコーロー さつまいものみそしる 季節の変わり目で体調を崩している人はいませんか？空気が乾燥していて風邪を引きやすい季節です。病気を予防しましょう。	11日 しょうゆラーメン ツナサラダ ヨーグルトレーズン ツナ缶詰は、たくさんとれたマグロを長く保存したいという思いから、アメリカで誕生した食べ物だと言われています。	12日 ごはん にくだんご(みそダレあじ) いそかサラダ とうふのみそしる ごはんによく合う、みそダレ味の肉団子にしました。しっかり食べて、病気に負けない強い体をつくりましょう。	13日 ごはん たらのごまみそやき おからのいためもの しめじのみそしる 大豆から豆乳を絞った残りが「おから」です。「空」という言葉のイメージが良くないからと「卵の花」「きらず」とも呼ばれます。	14日 なめしごはん とりにくのてりやき コーンソテー じゃがいものみそしる ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCはデンプンに守られているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。
17日 ごはん えびシュウマイ ひじきのいために キャベツのみそしる えびのすり身を使った「えびシュウマイ」は、肉を使った物より脂が少なく、さっぱりと食べられます。えびのうま味もたっぷりです。	18日 まるパン マーガリン カニクリームコロッケ まめまめソテー ポトフ ポトフはフランス料理のひとつで、「火にかけた鍋」という意味の「ポット・オー・フー」が名前の由来です。体が温まる料理です。	19日 ちゅうかどん ごまドレサラダ かきたまスープ プリン 中華丼は日本生まれの料理です。中華料理店で「八宝菜」を「ごはんにかけて」というお客さんの声が始まりと言われています。	20日 ごはん いわしのしょうがに しおこんぶあえ だいこんのみそしる ジョア(いちごあじ) 塩昆布は、佃煮の仲間です。濃い味付けて煮込んだ佃煮は、江戸時代に佃島の特産品(お土産)として広まりました。	21日 ごはん ちくわのいそべあげ やさいのカレーいため はくさいのみそしる 竹輪は、白身魚のすり身を棒に巻いて焼いた食べ物です。「魚は苦手だけど竹輪は好き」という人もいますね。よく噛んで食べましょう。
24日 勤労感謝の日の振替休日 	25日 みそチゲうどん マカロニのいためもの お楽しみデザート ピリ辛で体が温まるみそチゲうどんにしました。しっかり食べて、寒さに負けずに元気いっぱいにすごしましょう。	26日 ごはん ますのみそマヨやき なめたけあえ すましじる 鮭と鱈は生物学上は明確な区別がない魚です。一般的には、鮭は川から海に出るのに対し、鱈は川で過ごすと言われます。	27日 ゆかりごはん カレーロール わふうサラダ なまあげのみそしる 大豆・米(米麴)・塩を主原料にして作る「みそ」は、日本が誇る発酵調味料のひとつです。みそのおいしさを味わって食べましょう。	28日 ごはん さけのしおやき やさいのにびたし ごまみそしる ジョア(ブルーベリーあじ) 「煮浸し」は、調味液で野菜を煮て、味を含ませた料理です。ゆでた野菜をだしに浸す「おひたし」との違いを感じられると良いですね。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は「和食の日」です。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、季節や自然を大切に作る日本の心や、栄養バランスが整った食事内容などが世界から注目されています。実りの秋を迎え、おいしい食べ物がたくさんある季節です。ぜひ家庭でも、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 
--	--	---	--

「和食」に欠かせないもの



米



だし



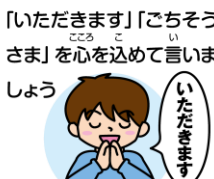
発酵調味料

昆布やかつお節などからうま味成分を引き出した物で、ごはんだけでなく、色々な形で食べられています。は日本独自の味覚です。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう