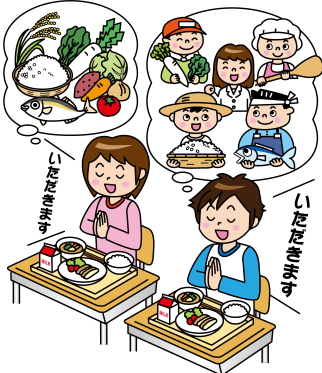


11月給食だより



令和7年10月31日発行
由利本荘市立東由利中学校

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 ジョア(プレーン) いわしのみぞれ煮 おひたし(かつお節) 根菜汁 大根おろしが、雨と雪が混ざった「みぞれ」に煮ていることから、大根おろしを使った煮物を「みぞれ煮」と呼びます。	6日 チキンカレー 福神漬 フルーツ白玉 白玉粉は、水に浸けたもち米を水と一緒にすり潰し、底に沈んだ部分を乾燥させた物です。なめらかな食感を楽しめます。	7日 ごはん にらまんじゅう 春雨サラダ 小松菜のみそ汁 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 肉団子(みそダレ味) 磯香サラダ かぼちゃのみそ汁	11日 しょうゆラーメン ツナサラダ ヨーグルトレーズン	12日 キムチチャーハン 千草和え わかめスープ	13日 ごはん たらの黄金焼き おからの炒め煮 キャベツのみそ汁	14日 ごはん 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え 生揚げのみそ汁
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。病気予防をしましょう。	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。	キムチチャーハンに入っているキムチは、韓国の漬物です。キムチの辛みと酸味の効果で、食欲がアップします。	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「卯の花」「きらず」とも呼ばれます。	塩昆布は、佃煮の仲間です。濃い味付けで煮込んだ佃煮は、江戸時代に佃島の特産品(お土産)として広まりました。
17日 ごはん えびシュウマイ 回鍋肉 麩のみそ汁	18日 丸パン マーガリン ミートオムレツ マカロニのカレーソテー ポトフ	19日 ごはん ほっけのみりん焼き ごま和え 豆腐の中華風スープ	20日 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め 白菜のみそ汁 ジョア(いちご味)	21日 ごはん ハンバーグ(ケチャップ味) 大根の煮物 しめじのみそ汁
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。	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。	みりんは、もち米・米麹・アルコールを主原料としたお酒の仲間です。独特な甘みとコクがあり、料理に照りや、つやを与えます。	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。	今日の給食に、使用している干し椎茸は秋田県産、しめじは由利本荘市産です。地域のおいしい食べ物を、楽しんで食べましょう。
24日 勤労感謝の日の振替休日 	25日 みそチゲうどん クリームコロッケ 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、体温を上げて、寒さに負けずに過ごしましょう。	26日 ごはん ますのみそマヨ焼き なめたけ和え すまし汁 鮭と鱒は、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、鱒は川で過ごすと言われます。	27日 セレクト給食 ゆかりごはん ひとつ選択 { カレーロール 春巻き ピザロール 和風サラダ 大根のみそ汁 大豆・米(米麹)・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 さんまの塩焼き こんにゃくきんぴら ほうれん草のみそ汁 ジョア(ブルーベリー味) 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。

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する日本の心や、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

ごはんだけでなく、色々な形で食べられています。



だし

昆布やかつお節などからうま味成分を引き出した物で、和食の味の基本です。うま味は日本独自の味覚です。



発酵調味料

微生物の力を利用した、独特な風味やうま味特徴です。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



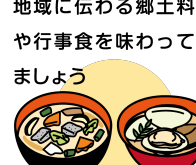
食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ



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