



11月給食だより



令和7年10月31日発行
由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
3日 文化の日 今年も新米の季節がやってきました！ 11月に4種類のお米の食べ比べをします。その後、12月1日～3日の3日間、お米クイズを実施します。由利本荘市のおいしいお米を味わって、全問正解を目指しましょう！ 	4日 ★つぶぞろいごはん いわしのみぞれに ひじきのいために じゃがいものみそしる 「つぶぞろい」は、粒の大きさと柔らかい食感が特徴のお米です。粘り・味・香りのバランスが良く、色々な料理に合います。	5日 プルコギどん (★つぶぞろいごはん) とうふチゲふうスープ ピリ辛の豆腐チゲ風スープは、体を温めてくれる料理です。プルコギ丼と一緒にモリモリ食べて、寒さを吹き飛ばしましょう。	6日 まるパン コロッケ(ソース) ポークビーンズ やさしいスープ 北海道産の男爵いもを使ったコロッケは、じゃがいものおしさやホクホクとした食感が楽しめます。パンにもよく合います。	7日 ★つぶぞろいごはん とりにくの にんにくしょうゆやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる 11月8日は「いい歯の日」です。肉の塊や切干大根は、かむ回数が自然と増える食べ物です。よくかんで食べましょう。
10日 ★あきのきらめきごはん ぼうぎょうざ チャプチェ チンゲンサイのスープ 「秋のきらめき」は、香りが良く、光沢と適度な粘りが特徴のお米です。山の近く、涼しい地域限定で生産されています。	11日 ★あきのきらめきごはん ほっけのしおやき だいこんのそぼろに キャベツのみそしる 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。病気予防をしましょう。	12日 ガパオライス (★あきのきらめきごはん) (めだまやきふうオムレツ) ちゅうかスープ 目玉焼き風オムレツの卵黄に見える部分は、しっかり加熱しても固まらないように工夫された卵黄風ソースになっています。	13日 まるパン いちごジャム みそラーメン だいがくいも 東京大学の赤門前のお店で売られていて、大学生が好んで食べたことから「大学芋」と名付けられたという説があります。	14日 ★あきのきらめきごはん ハンバーグの おろしソース やさしいため とんじる 秋田県産の豚肉と米粉を使用したハンバーグに、大根おろしをたっぷり使ったおろしソースをかけました。
17日 ★あきたこまちごはん さばのみそに やさいのさっぱりいために にくどうふじる 「あきたこまち」は、秋田県を代表するお米です。給食でもよく食べています。ツヤツヤと輝く透明感と、香りが良いのが特徴です。	18日 ★あきたこまちごはん にくだんご ポテトキンピラ ピリからみそしる ピリ辛みそ汁に入っているラー油は、ごま油に唐辛子を加えて煮て、油に辛味を移した調味料です。香りと辛味が食欲をアップさせてくれます。	19日 だいずいりマーボーどん (★あきたこまちごはん) わかめスープ 丼料理は、よくかまずに飲み込んでしまいがちな料理です。早食いや丸のみをせずに、よくかんで食べるようにしましょう。	20日 まるパン とりにくのハーブやき ブロッコリーの ツナマヨソテー さつまいものミルクスープ 鶏肉のハーブ焼きは、鶏肉をバジルソースで漬け込んでオーブンで焼いた料理です。香りを楽しみながら食べてください。	21日 ★あきたこまちごはん とりにくのからあげ やさいのカレーいために だいこんのみそしる 鶏肉の唐揚げは、鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶして油で揚げます。片栗粉を使うことで、表面がカリッと仕上がります。
24日 勤労感謝の日の 振替休日(和食の日) 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。 	25日 ひよこめカレー (★コシヒカリごはん) ふくじんづけ エリンギとやさいの いためもの 「コシヒカリ」は北海道と沖縄県以外の全国で生産されているお米です。もちりとした粘りと甘み、うま味強いのが特徴です。	26日 ★コシヒカリごはん とりにくのごまみそやき キャベツのソテー ぐだくさんみそしる 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。	27日 ソースやきそば にくだんごのスープ けんさんりんごゼリー 県産りんごゼリーは、「秋田のおいしいりんごを、県内の子どもたちに味わってもらいたい」という優しい気持ちから誕生した商品です。	28日 ★コシヒカリごはん さけのたまねぎこうじやき ひきずり えのきたけのみそしる 「ひきずり」は、愛知県の郷土料理のひとつで、鶏すき焼きのような料理です。ごはんによく合う料理です。しっかり食べましょう。

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



だし



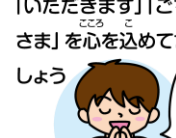
発酵調味料

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

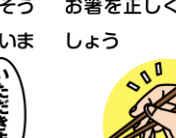
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



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