



# 令和6年11月 給食配り方表 中部学校給食センター D献立



月

火

水

木

金

## 今月の目標 「和食のよさを知ろう」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には

- ・郷土食 … 地域に根差した多様な食材、季節に合った調理技術・道具
- ・一汁三菜 … 理想的な栄養バランス
- ・季節感 … 季節の花・葉・調度品・器
- ・年中行事 … 家族や地域の絆

などの良さがあります。

「和食の日」をきっかけに世界に誇れる日本の食文化を見直してみましょう。



## 21日(木) 和食の日の行事食

11月24日は  
「和食の日」



5



4

### 里芋について知る

のっぺい汁に入っている里芋は、九州では夏に、関東地方では秋から冬に収穫の時期を迎えます。生産量が多い県は、宮崎県、千葉県、埼玉県です。

6



4

### 韓国料理のチゲを味わう

「チゲ」は韓国語で「鍋料理」を意味し、キムチや肉、魚介、豆腐、野菜などをだしで煮込んだ料理です。

7

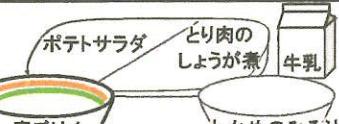


3

### デミグラスソースについて知る

デミグラスソースは、西洋料理に欠かせないフランスが発祥のソースです。肉や野菜などを長い時間煮込んで、うまみがあり、コクのある味に仕上がります。

1



4

### 【ねらい】◎伝統的な調味料みそについて知る

みそは大豆、塩、こうじが主な原料で作られます。こうじの種類によって米こうじを使った米みそや、麦こうじを使った麦みそなど、日本各地で様々なみそがされています。

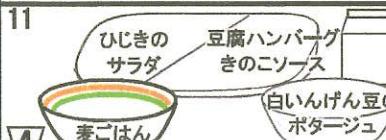
8



4

### ◎伝統的な調味料しょうゆについて知る

しょうゆは、和食に欠かせない発酵調味料です。大豆、塩、こうじを基本の材料にして発酵・熟成して作られ、しょうゆのうま味や香りなどが生まれます。



11



4

### 旬の食品「きのこ」を味わう

豆腐ハンバーグのソースには、しめじとえのきだけを使っています。きのこにはグルタミン酸などのうま味成分が含まれ、加熱するごとにうま味が増えると言われています。江戸時代頃から食べられています。



4

### 旬の果物「りんご」を味わう

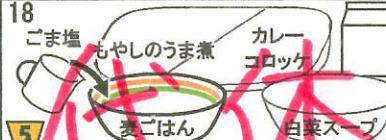
りんごは、日本では明治時代に栽培されるようになり、現在は100種ほどの品種が栽培されています。皮の部分には、食物せんいなどの栄養素が多く含まれています。



4

### すいとんを味わう

すいとんは、小麦粉に水を加え、こねて作ったものを団子くらいの大きさにし、汁で煮たものです。入る野菜や味は地域によって異なり、全国には様々すいとんがあります。



18



2

### 旬の食品「白菜」を味わう

白菜は、寒い季節に旬を迎える野菜です。寒さに耐えるために糖分を蓄え、甘みが増しておいしくなります。白菜の甘みが溶け出たスープを味わっていただきましょう。



4

### 「かわさきそだち」の野菜を味わう

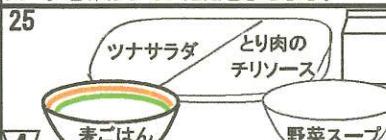
今日のボイル野菜には、川崎市内で生産された「かわさきそだち」のにんじんとキャベツが入っています。味わっていただきましょう。



4

### ◎和食のよさを知る

今日の献立は、和食日の行事食です。けんちん汁は、神奈川県の郷土料理ですが、発祥の地とされる鎌倉市の建長寺では、700年以上前から作られていました。



25



3

### チリソースについて知る

チリソースとは、トマトソースに香辛料や塩、酢、砂糖などを加えたソースのことです。今日のとり肉のチリソースには、香味野菜のにんにくと長ねぎも入っています。



4

### ◎塩こうじについて知る

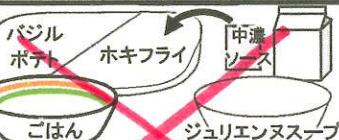
塩こうじは、米こうじと塩を熟成させてできる発酵調味料です。多くの酵素が含まれているため、肉や魚をやわらかくする効果があります。



3

### キャベツの栄養について知る

キャベツには、ビタミンCや食物せんい、カルシウム、胃腸の調子を整えるビタミンなどが多くの栄養素が含まれています。加熱するとカサが減りたっぷり食べられます。



4

### ◎ごはんのよさを知る

ごはんは、消化吸収がゆっくりで腹持ちが良いと言われています。また淡泊な味で、どんなおかずにも合い、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜と野菜をバランスよく取れます。