

11月給食だより



今月は旬の食材を使った新メニューの「サーモンクリームスパゲティ」や11月24日の「和食の日」にちなんで郷土料理も給食の献立に入っています。秋が旬の食材を味わい、元気に過ごしましょう。



和食を

見直そう!



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。「和食」とは、料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

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。近年ライフスタイルなどの変化により、和食の食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。11月24日の「和食の日」は和食を味わい、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。

令和6年度



千歳市学校給食センター

(TEL23-3591・FAX23-3599)



お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルクQueen、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

令和5年11月より、給食で提供するお米の品種が「ななつほし」から「ゆめぴりか」に変更になりました。ゆめぴりかの名前の由来は、「日本-おいしいお米を提供したい」という北海道の生産者の「夢」とアイヌ語で「美しい」を意味するピリカを組み合わせたものです。甘みが際立ち、濃い味わいの品種で、粘りが強いのが特徴です。



令和6年度11月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
1(金) カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 長葱 干し椎茸
649 kcal ちくわ磯辺天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	ちくわ磯辺天ぷら 高野豆腐 鶏肉	玉葱 人参 いんげん しょうが
5(火) 丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ		キャベツ 玉葱 人参
635 kcal カニクリームコロッケ ジャーマンポテト ミルメークココア	菜種油 じゃがいも 菜種油 ミルメークココア	カニクリームコロッケ ベーコン	玉葱 パセリ
6(水) ごはん 菜わかめスープ	ごはん ごま油	菜わかめ 鶏肉 寒天	もやし・人参 たけのこ 干し椎茸
609 kcal ごぼうつまみ揚げ【2個】 ホイコーロー	三温糖 でん粉 菜種油	豚肉 赤みそ	キャベツ・人参 ピーマン・しょうが にんにく
7(木) ごはん 大根の味噌汁	ごはん	白みそ	大根・白菜 人参 長葱 つきこんにゃく
667 kcal いわしの梅煮 人參と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	いわしの梅煮 ツナ	人参
8(金) 五目あんかけ焼きそば 餃子ロール りんごゼリー	蒸し麺 三温糖 ごま油 菜種油 でん粉	豚肉	玉葱・白菜 人参・チンゲン菜 たけのこ きくらげ にんにく しょうが
647 kcal 餃子ロール りんごゼリー	菜種油	餃子ロール	
11(月) ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
640 kcal さんまみぞれ煮 鶏肉といんげんの炒め物	春雨 菜種油 三温糖	鶏肉	玉葱 人参 いんげん しょうが
12(火) 角食パン ミネストローネ	角食パン じゃがいも オリーブ油 三温糖		キャベツ 玉葱・人参 にんにく・パセリ
626 kcal ジャンボ肉団子 コーンソテー	菜種油	ジャンボ肉団子 ベーコン	コーン・人参 玉葱・いんげん
13(水) いちごジャム 麦ごはん ポークカレー	いちごジャム 麦ごはん じゃがいも 菜種油	豚肉	人参・玉葱 にんにく しょうが キャベツ
695 kcal 野菜炒め	菜種油		もやし キャベツ 玉葱・人参 冷凍パイ
14(木) 冷凍パイ ごはん 中華スープ	ごはん	鶏肉	白菜・玉葱・人参 長葱・干し椎茸
651 kcal えびシューマイ【2個】 ピピンバ風炒め	菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	えびシューマイ 豚肉	もやし・ほうれん草 人参・たけのこ しょうが にんにく
15(金) サーマンクリーム スパゲティ ハッシュポテト アスパラソテー	スパゲティ オリーブ油 バター 生クリーム ハッシュポテト 菜種油	鮭 牛乳	玉葱 ほうれん草 じめじ 人参・玉葱 人参・キムチ にんにく しょうが
657 kcal	菜種油	ベーコン	アスパラ・人参 キャベツ・コーン

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
18(月) ごはん 玉ねぎの味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ・白みそ	玉葱 人参
636 kcal あみ焼きハンバーグ かわりきんぴら	白ごま 菜種油 三温糖	納豆ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ 昆布	ごぼう・大根 しらたき 人参
19(火) 丸パン ハヤシチチュー	丸パン じゃがいも オリーブ油 三温糖	豚肉	玉葱・人参 しめじ にんにく しょうが
693 kcal オムレツ ケチャップソテー	オムレツ 菜種油 三温糖	オムレツ ベーコン・大豆 大福豆・金時豆	玉葱・人参 ピーマン
20(水) ごはん マーボー豆腐	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく しょうが 長葱 人参 にら 干し椎茸
689 kcal ピーマン	ピーマン		
21(木) わかめごはん 沢煮焼(さわにわん)	ごはん	わかめ 豚肉	大根・人参 ごぼう 干し椎茸
666 kcal さばの味噌煮 おなか野菜	三温糖 ごま油	さばの味噌煮 かつお節	もやし キャベツ 人参
和食の日			
22(金) 肉うどん	うどん	豚肉 油揚げ	小松菜 長葱 干し椎茸
617 kcal ほたてフライ【2個】 厚揚げ味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	ほたてフライ 厚揚げ 白みそ	玉葱 人参 ピーマン しめじ
25(月) ごはん さつま汁	ごはん さつまいも	鶏肉 豆腐 白みそ	大根 人参 長葱
685 kcal ほっけフライ ソース 大豆の磯煮	菜種油 中濃ソース 三温糖 菜種油	ほっけフライ 中濃ソース ひじき・竹輪 大豆 高野豆腐	人参 グリーンピース
26(火) 角食パン エビボールスープ	角食パン	エビボール	白菜 人参 長葱
603 kcal 焼きそば キャベツソテー	焼きそば 菜種油		キャベツ コーン・人参 ピーマン
27(水) ごはん すき焼き風煮	ごはん 三温糖 菜種油	豚肉 焼き豆腐	玉葱 白菜 人参・長葱 えのき草 しらたき
699 kcal 厚焼玉子 アイス大福		厚焼玉子	
28(木) 厚焼玉子 アイス大福 ピタパン きのこベーコンの スープ	アイス大福 ピタパン	ピタパン	えのき草・しめじ エリンギ・玉葱 ほうれん草・人参
667 kcal ウインナー【2個】 カレーミート スライスチーズ	菜種油 三温糖	ウインナー 豚肉	玉葱・にんにく 人参・しょうが
29(金) ちゃんぽん麺 春巻き キムチ炒め	ラーメン 菜種油 菜種油 ごま油	ちゃんぽん麺 いか かまぼこ 春巻き 鶏肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・たけのこ しょうが・にんにく 人参・しょうが 白菜・玉葱 人参・キムチ にんにく しょうが
655 kcal			

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。