

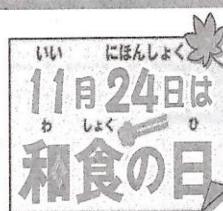
11月給食だより



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！



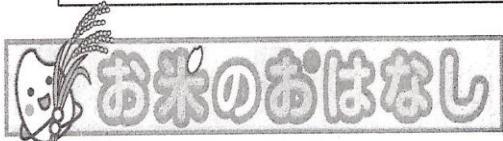
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。「和食」とは、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

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、これから日本の食文化について考える機会にして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)



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「稻作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県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、最近は、ミルキークイーン、ゆめびりか（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「ななつぼし」から「ゆめびりか」に変更になりました。
ゆめびりかの名前の由来は、「日本一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」を意味するビ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てます
- 【中学生の基準】
- ◎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・髪・血など	体の調子を整える 気弱にかかり にくくするなど
1(金)	カレーラーメン	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 長葱 干し椎茸
	らくわ麺辺天ぶら 高野豆腐のそぼろ煮	菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	ちくわ麺辺天ぶら 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
	カニクリームコロッケ ジャーマンポテト	菜種油 じゃがいも 菜種油	カニクリームコロッケ ベーコン	玉葱 バセリ
6(水)	ごはん 茎わかめスープ	ごはん ごま油	茎わかめ 鶏肉 寒天	もやし・人参 だけのこ 干し椎茸
	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	ごぼうつまみ揚げ 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
	いわしの梅煮 人参と春雨のツナ煮	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	蒸し鶏 三温糖 ごま油 菜種油 でん粉	豚肉	玉葱・白菜 人参・チキン葉 だけのこ さくらげ にんにく しょうが
	餃子ロール りんごゼリー	菜種油 りんごゼリー	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
	さんまみぞれ煮 鶏肉といんげんの炒め物	さんまみぞれ煮 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・バセリ
	ジャンボ肉団子 コーンソテー	ジャンボ肉団子 菜種油 ベーコン	コーン・人参 玉葱・いんげん	
13(水)	いちごジャム	いちごジャム		
	麦ごはん ポークカレー	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
14(木)	野菜炒め	菜種油		もやし キャベツ 玉葱・人参
	冷凍パイン			冷凍パイン
15(金)	ごはん 中華スープ	ごはん えびシューまい【2個】 ビビンバ風炒め	鶏肉	白菜・玉葱・人参 長葱・干し椎茸
	スパゲティ サーモンクリーム スパゲティ ハッシュポテト	スパゲティ オリーブ油 バター 生クリーム 白ごま	鶏肉	玉葱 ほうれん草 じめじ もやし・ほうれん草 人参・だけのこ しょうが にんにく
16(土)	アスパラソテー	アスパラソテー	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・髪・血など	体の調子を整える 気弱にかかり 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 納豆きハンバーグ
	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	豚肉 さつま揚げ 昆布	ごぼう・大根 しらたき 人参
19(火)	さけぶりかけ	さけぶりかけ		
	丸パン ハヤシシチュー	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
20(水)	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 ビーマン
	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
21(木)	ピーフン	ピーフン		
	わかめごはん 沢煮椀(さわにわん)	ごはん さばの味噌煮	わかめ 豚肉	大根・人参 ごぼう 干し椎茸
22(金)	さばの味噌煮	さばの味噌煮 おかか野菜	さばの味噌煮 かつお節 ごま油	もやし キャベツ 人参
	和食の日			
23(土)	肉うどん ほたてフライ【2個】	うどん 三温糖 菜種油 でん粉	豚肉 油揚げ 厚揚げ 白みそ	小松菜 長葱 干し椎茸
	ほたてフライ【2個】 厚揚げ味噌炒め	ほたてフライ 三温糖 菜種油 でん粉	玉葱 人参 ビーマン しめじ	
25(月)	さつま汁	さつまいも	鶏肉 豆腐 白みそ	大根 人参 長葱
	ほっつけフライ	菜種油 中濃ソース 大豆の機煮	ほっつけフライ ひじき・竹輪 大豆 高野豆腐	
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
	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 ビーマン
27(水)	すき焼き風煮	三温糖 菜種油	豚肉 焼き豆腐	玉葱 白菜 人参・長葱 えのき茸 しらたき
	厚焼玉子 アイス大福	厚焼玉子 アイス大福		
28(木)	ピタパン	ピタパン		
	きのことベーコンの スープ	オリーブ油 ベーコン	オリーブ油 ベーコン	えのき茸・しめじ エリンギ・玉葱 ほうれん草・人参
29(金)	ワインナー【2個】 カレーミート	ワインナー 豚肉	ワインナー 豚肉	玉葱・にんにく 人参・しょうが
	スライスチーズ ちゃんぽん麺	スライスチーズ ラーメン 菜種油	スライスチーズ 豚肉	
30(土)	春巻き キムチ炒め	春巻き 菜種油 ごま油	鶏肉	白菜・玉葱 人参・キムチ にんにく しょうが

※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。