



給食だより



令和4年度 N07 11月号

令和4年10月31日

江東区立東川小学校

校長 安田 照雄

栄養士

和食の魅力とは?

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。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。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。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。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



和食のマナーをチェック!



「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のお碗は、手に持って食べます。

箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をすすめるのは、日本独自の習慣です。

日	献立名	赤の食品	黄緑色の食品	緑色の食品	I材料・ II材料
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1 火	ごはん つくねやき じゃがいものこうみあえ みそしる	牛乳 とりにく ぶたにく たまご あおのり あぶらあげ	米 強化米 あぶら さとう ごまあぶら なまパンこ じゃがいも しろごま	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	680 28.4
2 水	きっかごはん すましじる いかのたつたあげ みかん ゆでやさい (ごまかけ)	牛乳 ほそぎりこんぶ いか とうふ	米 強化米 さとう あぶら でんぶん しろごま	ほししいたけ きくのはな しょうが はくさい もやし こまつな えのきたけ ねぎ みかん	591 28.4
4 金	シーフードピラフ ゆでやさい (たまねぎドレッシング) たまごいりコンスープ	牛乳 ベーコン ロースハム ほたて むきえび ぶたにく たまご	米 麦 強化米 バター あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり	621 25.2
7 月	ふきよせごはん かきたまじる ししゃものもみじあげ ゆでやさい (だししょうゆ)	牛乳 あぶらあげ ししゃも たまご とうふ	米 強化米 むきぐり ぎんなん さとう あぶら こむぎこ しろごま でんぶん	にんじん えのきたけ しめじ れんこん はくさい もやし こまつな ねぎ	593 25.7
8 火	ごはん スンドブチゲ かふうあます	牛乳 ぶたにく いか とうふ うずらのたまご	米 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい だいのこ にら だいこん きゅうり しょうが あかとうがらし	681 29.3
9 水	スパゲッティミートピーンズ ローストポテト ゆでやさい (ドレッシングそえ)	牛乳 ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト エリンギ キャベツ きゅうり	643 26.5
10 木	ごはん さばのみぞれがけ みそしる じゃがいもとこんにゃくのピリからいため	牛乳 さば	米 強化米 あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも いたこんにゃく	しょうが だいこん ねぎ ごぼう にんじん こまつな	686 26.2
11 金	ココアパン ペンネのミートグラタン オニオンスープ	牛乳 ベーコン ぶたにく なまクリーム ピザようチーズ	ココアパン マカロニ あぶら さとうじゃがいも こむぎこ	たまねぎ エリンギ パセリ にんじん チンゲンサイ	708 28.3
14 月	ごはん ポテトフライ だいこんとぶたにくのべっこうに	牛乳 ぶたにく	米 強化米 さとう いたこんにゃく あぶら さといも じゃがいも こむぎこ かんそうパンこ	たけのこ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな	708 21.6
15 火	チキンカレーライス コーンいりゆでやさい ヨーグルトのプルベリージャムそえ	牛乳 とりにく プレーンヨーグルト	米 強化米 あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン プルベリージャム	715 23.8
16 水	ごはん おこのみコロケ ゆでキャベツ みそしる	牛乳 ぶたにく いとがきかつお あおのり あぶらあげ	米 強化米 あぶら じゃがいも こむぎこ かんそうマッシュポテト なまパンこ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ べにしょうが だいこん だいこんは にんじん	649 20.2
17 木	いためそばごもくあんかけ ゆでやさい (キャベツ・きゅうり) あきのフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご	あぶら むしちゅうかめん さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ なし にんじん ほししいたけ だいのこ はくさい もやし こまつな みかん キャベツ きゅうり ぶどう おうとうかん	651 23.9
18 金	コーンマヨネーズトースト サーモンチャウダー かいそういりゆでやさい	牛乳 ロースハム ピザようチーズ しやけ なまクリーム くきわかめ ぶたにく	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも バター ごまあぶら さとう	ホールコーン パセリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	723 31.8
21 月	じゃことたくあんのチャーハン もずくとたまごのスープ ナムル	牛乳 ちりめんじゃこ いとがきかつお とうふ たまご もずく	米 麦 強化米 あぶら しろごま ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが たくあん ねぎ ばんのうねぎ もやし こまつな にんじん	586 23.5
22 火	ごはん さかなとやさいのごしきあえ だいこんのあさづけ みそしる	牛乳 しいら だいず あぶらあげ	米 強化米 あぶら でんぶん さつまいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん だいこん きゅうり だいこんは キャベツ ねぎ こまつな	687 28.0
24 木	こだいまいいもごはん みかん しゃけのこうみやき えどなのちぐさに わかめいりすましじる	牛乳 しゃけ あぶらあげ たまご とうふ わかめ	米 こくまい さつまいも しろごま さとう つきこんにゃく ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ねぎ えどな にんじん キャベツ みかん	632 31.3
25 金	クリームチーズトースト フレンチサラダ ポークシチュー	牛乳 クリームチーズ ぶたにく	しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも さんおんとう バター こむぎこ	レモン たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	659 24.0
28 月	ふりかけごはん わふうポトフ わかめいりゆでやさい	牛乳 ツナかん ぶたにく うずらのたまご なまわかめ	米 強化米 さとう しろごま さといも いたこんにゃく	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	668 22.2
29 火	かきあげどん とんじる キャベツのかおりづけ	牛乳 ほしさくらえび いか ぶたにく とうふ	米 強化米 あぶら こむぎこ さとう しろごま	たまねぎ しゅんぎく キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん ねぎ	640 23.8
30 水	ごはん すきやきふうにももの もやしとわかめのごましょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 強化米 さとう あぶら しらたき ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しゅんぎく ほししいたけ もやし こまつな	619 24.9



11月は4年生となかよし学級のリクエスト給食です。11日の「ココアパン」は1組、14日の「ポテトフライ」は仲よし学級、18日「海藻入りゆで野菜」2組のリクエストです。