

11月給食だより



令和4年10月31日
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

秋もいちだんと深まり、紅葉が美しい季節となりました。新米、魚、野菜、きのこ、くだものなど一層おいしさを増す時期です。冬の訪れに備えて、様々な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月24日は「和食の日」



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。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布...グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し...イノシン酸
- ◆ 干しいたけ...グアニル酸

和食の4つの特徴

<p>1 多様な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>

山梨県の郷土料理 11月14日（月）提供

- 牛乳
- ほうとう
- 鶏肉と大根の煮物
- ぶどうゼリー

【ほうとう】
山梨県の山間部では米作りがむすかしく、蚕を飼って絹糸をとることで暮らしていました。蚕のえさとなる桑を作り、桑の収穫が終わったあとは、麦を栽培しました。収穫した麦をゆにして、季節の野菜といっしょにみそで煮こんで食べたのがほうとうです。戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀（ほうとう）」と名付けられたという説もあります。

「ほうとう」に使うめんはうどんと違って、めんを打ったあとにねかすずにすぐに切って煮こみます。そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきませんが、煮くずれしためんがみそとまじりあった味が、「ほうとう」のおいしさなのです。使う野菜に決まりはありませんが、カボチャを入れて作ることが多いです。

※出典：農林水産省Webサイト「https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/cuisine/cuisine3_4.html」

※材料等の都合により、献立の内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
					小	中
1火	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 揚げ豆腐 野菜のごま味噌和え 味噌汁	飲用牛乳、干ひじき、しらす干し、青海苔、鶏もも挽肉、豆腐、卵、赤味噌（米味噌）、生わかめ、白味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、片栗粉、練り胡麻、じゃが芋	生姜、人参、玉葱、チンゲンサイ、キャベツ	506 21.9 2.0	694 29.5 3.1
2水	牛乳 ジャージャー麺 青海苔ポテトビーンズ 白菜のスープ	飲用牛乳、豚もも挽き肉、赤味噌（米味噌）、大豆水煮、青海苔	蒸し中華めん（卵不使用）、ごま油、サラダ油、三温糖、片栗粉、白炒り胡麻、じゃが芋、薄力粉、米白皎油	生姜、にんにく、葱、人参、筍水煮、干し椎茸、もやし、胡瓜、白菜、えのき、にら	534 25.5 2.7	735 34.7 4.2
4金	牛乳 ごはん 鯖の塩焼き おろしだれ キャベツと昆布の漬物 じゃがいも五目きんぴら 味噌汁	飲用牛乳、鯖、刻み昆布、茎わかめ（塩抜き）、豚もも肉、油揚げ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、じゃがいも五目きんぴら	精白米、おおむぎ（米粒麦）、片栗粉、上白糖、サラダ油、じゃが芋、三温糖、白炒り胡麻、ごま油	生姜、大根、キャベツ、胡瓜、人参、もやし	504 24.5 2.1	711 35.6 3.4
7月	★小6-4リクエスト献立 牛乳 わかめごはん 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 野菜スープ キャロットみかんゼリー	ジュアブレーン、茎わかめ（塩抜き）、炊き込みワカメ、鶏もも皮なし、アガー寒天	精白米、おおむぎ（米粒麦）、ごま油、白炒り胡麻、片栗粉、薄力粉、米白皎油、じゃが芋、サラダ油、グラニュー糖	生姜、にんにく、キャベツ、人参、玉葱、セロリ、にんじん、みかん、ジュース、レモン果汁	502 17.5 1.4	673 24.3 2.2
8火	牛乳 そぼろ丼 キャベツとわかめのサラダ 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、卵、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、三温糖、生パン粉（卵不使用）、片栗粉、ごま油、じゃが芋	生姜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、小松菜、しめじ	480 21.4 2.1	657 28.9 3.2
9水	牛乳 ひじきご飯 豆腐入りつくね焼き 野菜炒め 味噌汁 みかん	飲用牛乳、鶏もも、干ひじき、豚もも挽き肉、豆腐、調理用牛乳、赤味噌（米味噌）、生わかめ、白味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、三温糖、生パン粉（卵不使用）、片栗粉、ごま油、じゃが芋	生姜、牛蒡、人参、玉葱、しめじ、もやし、にら、みかん	519 26.9 2.3	697 36.6 3.9
10木	牛乳 はいがパン チリコンカン グリーンサラダ がぼちゃプリン	飲用牛乳、豚もも挽き肉、大豆水煮、金時豆、調理用牛乳、生クリーム（乳脂肪）	胚芽パン（卵不使用）、サラダ油、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、マツタケ、ホールコーン、さやいんげん、トマト缶詰、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、南瓜	579 27.5 1.8	746 36.9 3.1
11金	牛乳 ごはん 魚（カレイ）の煮付け 茹で野菜添え けんちん汁 ふかし芋	飲用牛乳、かれい、焼き豆腐	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、片栗粉、ごま油、里芋、糸蒟蒻、さつま芋	生姜、もやし、人参、ほうれん草、大根、牛蒡、葱	491 23.8 1.7	667 33.1 2.1
14月	【山梨県の郷土料理】 牛乳 ほうとう 鶏肉と大根の煮物 ぶどうゼリー	飲用牛乳、豚もも肉、油揚げ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、鶏もも皮なし、アガー寒天	冷凍ほうとう、上白糖	生姜、しめじ、牛蒡、人参、白菜、葱、南瓜、大根、ぶどうストレートジュース	520 23.8 2.7	705 32.2 4.6
15火	牛乳 オムライス コロコロサラダ 豆乳入りリコンスープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、豆乳、生クリーム（乳脂肪）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、バター、三温糖、上白糖	玉葱、人参、マツタケ、冷凍グリーンピース、大根、胡瓜、パプリカ、黄赤ピーマン、裏ごしコーン、ホールコーン、生姜、セロリ	551 23.3 2.3	760 31.3 3.6
16水	★小6-2リクエスト献立 牛乳 ジョア チーズパン 魚（サメ）のペペーヌ 若草ポテト ワインナースープ ミカド（みかんソース）	ジュアブレーン、めだい、ウインナー（卵不使用）、アガー寒天、調理用牛乳	チーズパン（卵不使用）、三温糖、片栗粉、じゃが芋、バター、オリーブ油、上白糖、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉葱、レモン果汁、人参、パセリ、キャベツ、セロリ、みかん缶詰	460 19.6 2.1	682 31.2 3.6
17木	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 厚揚げのきのこあんかけ お浸し 味噌汁	飲用牛乳、刻み海苔、生揚げ、鶏もも皮なし、鰹糸削り、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、片栗粉、じゃが芋	生姜、人参、玉葱、しめじ、えのき、もやし、小松菜、葱	475 22.0 2.1	681 32.3 3.3
18金	牛乳 茶飯 おでん からし和え みかん	飲用牛乳、つみれ、さつま揚げ（卵不使用）、はんぺん、ミニがんと、結び昆布、刻み海苔	精白米、ちくわが、蒟蒻、じゃが芋、三温糖	大根、生姜、小松菜、もやし、人参、しめじ、みかん	505 21.2 2.6	699 29.8 4.0
21月	牛乳 鮭とほうれん草のクリームパスタ コールスローサラダ りんご	飲用牛乳、ベーコン（卵不使用）、鮭、調理用牛乳、生クリーム（乳脂肪）、鶏もも皮なし	スパゲティ（ハーフ）、オリーブ油、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	玉葱、しめじ、生姜、ほうれん草、キャベツ、セロリ、人参、胡瓜、りんご	532 23.0 1.5	725 31.1 2.2
22火	牛乳 ブルコギ丼 きゅうりの甘酢和え わかめスープ みかん	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ	精白米、おおむぎ（米粒麦）、ごま油、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、片栗粉、上白糖	玉葱、キャベツ、人参、にら、生姜、にんにく、胡瓜、もやし、赤ピーマン、えのき、葱、みかん	499 23.2 1.8	673 31.6 2.9
24木	【和食の日献立】 牛乳 ごはん 魚（鯖）の南部焼き 野菜の土佐漬 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁	飲用牛乳、鯖、鶏もも皮なし、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、白炒り胡麻、黒炒り胡麻、サラダ油、じゃが芋、三温糖、小町麴	生姜、大根、胡瓜、人参、玉葱、冷凍グリーンピース、小松菜、葱	524 25.5 2.1	731 37.0 3.2
25金	牛乳 ごはん 肉豆腐 野菜のゆかり和え りんご	飲用牛乳、豚もも肉、焼き豆腐	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、白滝、三温糖、片栗粉、白炒り胡麻	生姜、玉葱、人参、えのき、白菜、チンゲンサイ、キャベツ、胡瓜、しそ葉、りんご	506 23.8 1.6	682 32.6 2.2
28月	牛乳 ナン キーマカレー ポパイサラダ ベイザンヌスープ りんごヨーグルト	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、粉チーズ、ローズハム（卵不使用）、プレーンヨーグルト	ナン、サラダ油、三温糖、薄力粉、バター、じゃが芋、オリーブ油、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、トマト缶詰、ホールコーン、キャベツ、ほうれん草、かぶ、りんご（缶詰）	523 25.2 2.9	776 36.5 4.7
29火	牛乳 ごはん 魚（鯖）の更紗揚げ じゃがいものおかか炒め 沢煮桜	飲用牛乳、鯖、鰹糸削り、油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ（米粒麦）、薄力粉、米白皎油、サラダ油、じゃが芋	生姜、人参、ピーマン、牛蒡、大根	530 23.4 1.5	752 33.7 2.5
30水	牛乳 ごはん 青椒肉絲 中華豆腐スープ さつま芋ミルクかりんとう	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、絹ごし豆腐、調理用牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、ごま油、片栗粉、三温糖、さつま芋、米白皎油	にんにく、生姜、もやし、筍水煮、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、黄、葱	535 22.1 1.7	740 29.5 2.7