



使い捨て手袋で配る日



スプーンがつく日

給食日数18日

月	火	水	木	金
おしらせ	4	5	6	7
アレルギー対応食 (対象者:小学3年以上) 卵除去(鶏卵) 20日(木) 乳除去(乳・乳製品) 19日(水)・28日(金)	豆乳プリンタルト 銀さわらと高野豆腐の揚げがらめ さつまいもごはん 鶏肉ときのこの汁	チキンビーンズ オムレツ 黒コッペパン ポテトスープ	三色あえ シュウマイ(2こ) 麦ごはん マーボー豆腐	いい歯の日献立 ふきよせ煮 子持ちししゃもフライ(2本) 麦ごはん 茎わかめ入りみそ汁
10	11	12	13	14
だいこんサラダ 明宝ソーセージ 麦ごはん ハヤシライス	桜ヶ丘中学校リクエスト献立 ブロッコリーのおかかあえ 鶏肉のから揚げ 麦ごはん 具だくさん豚汁	ごぼうサラダ 大豆ハンバーグ トマトソースかけ 米粉コッペパン 豆乳スープ	五目丼の具 野菜コロッケ 麦ごはん わかめスープ	肉じゃが さばのみそ煮 麦ごはん 豆腐汁
17	18	19	20	21
ひじきと大豆の煮物 鶏肉の米粉焼き 柿ソース 麦ごはん けんちん汁	日本味めぐり給食 山梨県 うどん いかの天ぷら ほうとう風うどん もやしときゅうりのごまあえ	ふるさと岐阜の日 切干だいこんのサラダ いちごジャム お茶きな粉豆 食パン さつまいも入りシチュー	関市食材の日 れんこんサラダ しか肉とさといもの孫六みそがらめ 麦ごはん かきたま汁	上之保小学校リクエスト ブロッコリーサラダ 銀さけの柚庵焼き 麦ごはん 豚汁
日本味めぐり給食 ★山梨県 18日(火) ほうとう風うどん 「ほうとう」とは、山梨県の郷土料理で、小麦粉を練って、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に、味噌ベースの汁で煮込んだものです。使う野菜に決まりはありませんが、かぼちゃを入れて作られることが多いです。	25	26	27	28
	和食の日献立 さつまいものレモン煮 さわらの山椒焼き 麦ごはん 秋のすまし汁	ソースやきそば メンチカツ(小麦なし) コッペパン おひさまスープ	富野小学校リクエスト もやしときゅうりの赤しそあえ ささみのから揚げ ごまソース 麦ごはん ためぎ汁	乳除去食 海藻サラダ れんこんチップス 麦ごはん カレーライス

今月の関市産

米粉 孫六みそ 豆腐
こまつな さつまいも
しか肉 洞戸みそ
ゆず果汁 白菜 きゅうり

今月の岐阜県産

米 小麦粉 牛乳 大豆
りよくとうもやし 冷凍豆腐
乾しいたけ まいたけ
豚肉 卵 切干だいこん
柿ピューレ 粉末茶

(山梨県) 山梨県産 (岐阜県) 岐阜県産 (長野県) 長野県産

世界に誇る 日本の和食

「和食」って、なに？



和食とは、日本人が育んできた伝統的な食文化のことです。ごはん・汁物・主菜・副菜の組み合わせが和食の基本です。また、和食は「だし」のうま味を使うことがポイントです。だしになる食材を、水やお湯につけて、うま味を引き出し、さまざまな料理に(汁物や煮物など)使用します。

「だし」はどんな働きをするの？



「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほぼゼロです。
「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分を控えることができます。おいしいだけでなく、健康にも役立ちます。

和食のウイズ

- 配膳する時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？
- 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？