

給食だより



令和2年
11月号
上八万中学校

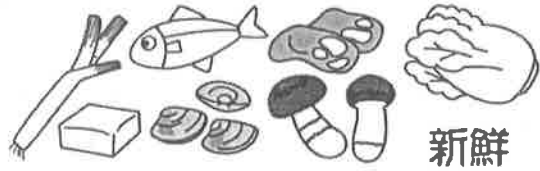
和食について知ろう！

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産になりました！

「和食」は、料理の種類のひとつというだけではなく、「自然の恵みに感謝する」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められました。和食は、日本の主食である「ごはん」に「主菜」、「副菜」、「汁物」等を組み合わせた一汁三菜が基本で、この組み合わせが健康的で栄養バランスの良い食事につながります。

和食の4つの特徴

◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



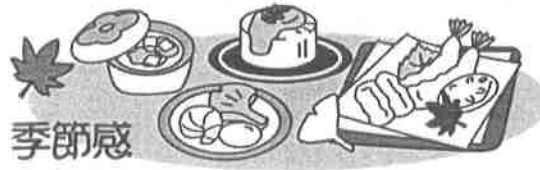
新鮮

◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆ 正月などの年中行事との密接な関わり



行事

だしや食材のもつおいしさを味わおう

11月の給食では、おでん、親子煮、肉じゃがなどの煮物や、すまし汁、徳島たっぷりみそ汁などの汁物のだしとして、こんぶや煮干しを使用しています。天然素材を利用してだしをとると、香りがよく、うまみ成分が豊富です。また、塩分が少なくてもおいしくいただくことができ、食材そのもののおいしさを味わうことができます。しっかり味わってみましょう！



学校給食食育パネル展を開催します！

日時：11月16日（月）～11月20日（金）13時まで
場所：徳島市役所1階 国際親善コーナー
内容：学校給食での食育の取組の展示や給食レシピの紹介など。

ぜひ見に来てね！



徳島市中学校給食予定献立表 令和2年11月分

徳島市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立内容 | 材 料 名 (食 品 名) | | | | | | | | |
|-----|----|------|---|---------------------------------------|------------------------------|------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | | | 血・肉・骨になる | | 体の調子を整える | | 働く力や熱になる | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 2月 | ご | はん | 和風ハンバーグ ポイルキャベツ わかめスープ ミニチーズ | ハンバーグ ベーコン | 牛乳 わかめ チーズ | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ とうもろこし | キャベツ | 精白米 強化米 さとう | 白ごま | |
| 4水 | ご | はん | さばのゆずみそ煮 きゅうりのあさりあえ 大豆入りきんぴらごぼう | さばのゆずみそ煮 あさりの佃煮 豚肉 大豆 ちくわ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | きゅうり ごぼう こんにゃく | | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま ごま油 | |
| 5木 | ご | はん | 八宝菜 揚げぎょうざ | 豚肉 えび いか うずら卵 ぎょうざ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく | | 精白米 強化米 でんぷん | 油 ごま油 ラー油 | |
| 9月 | ご | はん | 白身魚カツ ポン酢しょうゆ はくさいの付け合わせ ひじきのいため煮 | 白身魚カツ とり肉 厚揚げ 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | はくさい こんにゃく | | 精白米 強化米 さとう | 油 | |
| 10火 | ご | はん | とうふの中華風煮 棒々鶏 棒々鶏ドレッシング ハニーピーナッツ | とうふ えび 豚肉 ささみ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく きゅうり | | 精白米 強化米 さとう | 油 ごま油 棒々鶏ドレッシング ハニーピーナッツ | |
| 11水 | ふ | り | かけ (お魚) | おでん 梅和え | とり肉 さつまいも うずら卵 がんもどき | 牛乳 こんぶ | にんじん | 大根 こんにゃく キャベツ 梅 | | 精白米 強化米 さとう | 油 ごま油 じゃがいも |
| 12木 | (ご | はん) | キムチ丼 えびしゅうまい 豆乳パンナコッタ | 豚肉 えびしゅうまい | 牛乳 | にら にんじん | キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく | | 精白米 強化米 さとう | 油 ごま油 白ごま | |
| 13金 | 米 | 粉 | 入り パン | ポークビーンズ いかのフリッター ホイキャベツ ウスターソース | ミックス豆 豚肉 ベーコン いかのフリッター | 牛乳 | にんじん パセリ トマトピューレ | たまねぎ キャベツ | パン ブルーベリージャム じゃがいも さとう | 油 バター 生クリーム | |
| 16月 | ご | はん | キャベツのミンチカツ ミニトマト 切り干し大根の炒め煮 | キャベツメンチカツ とり肉 さつまいも | 牛乳 | ミニトマト にんじん | 切り干し大根 干しいたけ えだまめ | | 精白米 強化米 さとう | 油 | |
| 17火 | (ご | はん) | カレーライス フルーツパバロア | 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ グリンピース にんにく みかん 黄桃 パイン | | 精白米 強化米 さとう | 油 カレールー | |
| 18水 | ご | はん | さわらの照り焼き風 すまし汁 | さわら とうふ かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | たまねぎ 干しいたけ | | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま | |
| 19木 | ご | はん | 親子煮 大根サラダ ごまドレッシング | とり肉 がんもどき ちくわ 卵 | 牛乳 | にんじん ねぎ | たけのこ 干しいたけ たまねぎ 大根 きゅうり とうもろこし | | 精白米 強化米 さとう | 油 ごまドレッシング | |
| 20金 | 米 | 粉 | 入り パン | 白菜と肉だんごの スープ なると金時のすだち煮 | 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 | 牛乳 | ねぎ にんじん | しょうが はくさい たけのこ すだち酢 | パン りんごジャム でんぷん はるさめ さつまいも さとう | バター | |
| 24火 | ご | はん | はものから揚げ 茎わかめのつくだ煮和え 徳島たっぷりみそ汁 | はものから揚げ 豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ | 牛乳 茎わかめの 佃煮 | にんじん 小松菜 ねぎ | はくさい 生しいたけ 大根 | | 精白米 強化米 さとう | 油 | |
| 25水 | ご | はん | 肉じゃが きゅうりとわかめの 酢の物 | 豚肉 さつまいも がんもどき | 牛乳 ちりめん わかめ | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ | | 精白米 強化米 さとう | 油 じゃがいも | |
| 26木 | ご | はん | 黒毛和牛の焼肉 ちりめん入り厚焼き卵 | 牛肉 赤みそ 白みそ ちりめん入り厚焼き卵 | 牛乳 | ピーマン チンゲンサイ にんじん | たまねぎ キャベツ りんご にんにく | | 精白米 強化米 さとう | 油 黒ごま ごま油 | |
| 27金 | 食 | パ | ン | スープパグティ ブロッコリーのサラダ 青じそドレッシング | ベーコン いか えび あさり | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | マッシュルーム たまねぎ グリンピース とうもろこし | 食パン スパゲティ | 油 チョコペースト ポターージュの素 生クリーム | |
| 30月 | ご | はん | 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とごぼうの炒め煮 | 豚肉 さつまいも | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ ごぼう こんにゃく | | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま | |

パンについては、業務用のパンです。

は、食育の日の献立です。これから旬をむかえる徳島県産の大根をたくさん使った、大根サラダを実施します。今月も、新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、11/24に「はものから揚げ」、11/26に「徳島県産黒毛和牛」を使います。