

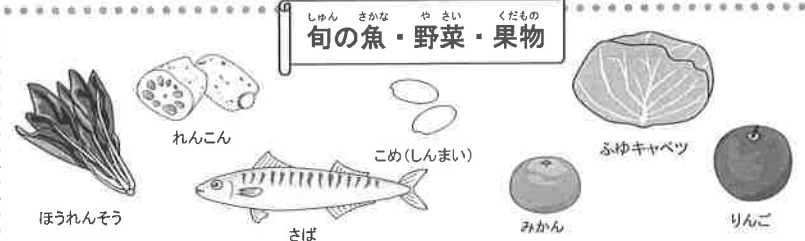
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 ぶんかひ 文化の日 10日 味めぐり…愛媛県 さんしょくあえ とりにくのうめあげ ごはん せつかじる エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.6g 中 743kcal 29.4g 17日 パンサンスー みかん ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 779kcal 31.5g 24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	4日 みかん ごはん やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 26.6g 中 723kcal 32.8g 11日 みかん コーンサラダ きのこピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 566kcal 18.8g 中 720kcal 23.4g 18日 かいそう サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.2g 中 771kcal 34.6g 25日 こんぶサラダ ホキのからあげ ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 25.1g 中 732kcal 31.3g	5日 えびの こうみあげ ごはん こうや豆腐の ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 618kcal 30.4g 中 798kcal 38.3g 12日 しょうゆ ドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 653kcal 23.4g 中 785kcal 28.2g 19日 ホキの あまずし ごはん じゃがいもの そばろに エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.9g 中 802kcal 33.4g 26日 きんぴら みかん もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.5g 中 776kcal 31.9g	6日 カミカミあげ パン りんご カレー うどん エネルギー たんぱく質 小 588kcal 23.0g 中 747kcal 28.5g 13日 愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン だいがくいも パン タイビーフン いため エネルギー たんぱく質 小 667kcal 24.4g 中 842kcal 30.0g 20日 フレンチ サラダ アーモンド パン スパゲッティ ペスカトーレ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.9g 中 787kcal 31.5g 27日 タンドリー チキン パン ようふうにのみ ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 32.3g 中 743kcal 40.2g	7日 なつとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.3g 中 759kcal 30.7g 14日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし れんこんのかき揚げ ひじきごはん いわしの つみれじる エネルギー たんぱく質 小 566kcal 22.8g 中 715kcal 28.2g 21日 行事食…和食の日(みそ汁) ごまあえ さばのみぞれに ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 564kcal 25.3g 中 727kcal 32.7g 28日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 748kcal 31.7g

味めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛んだった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にぶくぶくと湧き上がった様子が花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、「石花汁」の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていたが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込み、みそで味付けします。給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。



旬の魚・野菜・果物



松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ぶり(愛媛) いわし(千葉・鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たこ(愛媛) あさり(九州) 煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天・かまぼこ・すり身・棒天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) にんじん(北海道・長崎・香川・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・大分) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) さといも(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) さやいんげん(北海道) チンゲン菜(徳島・福岡・大分) はくさい(長野・愛媛・栃木・群馬・熊本) だいこん(中島・愛媛・熊本・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山)

※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。
黄(き) …… 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤(あか) …… 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑(みどり) …… 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬 …… 旬の食材を生かした献立
☺ …… 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ …… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



松山市HP

11月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

和食の日

いい にほんしょく
11月24日



世界に誇れる日本の食文化「和食」

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」が登録されました。11月24日は、日本の食文化についてふり返り、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日です。この機会に和食のすばらしさを知りましょう。

日本人が昔から食べてきた和食はすごい



和食の4つの特徴

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」や、みそやしょうゆなどの発酵食品も上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



(4)正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



世界が注目する「うま味」

だしからでるうま味は、日本人が発見した味で、世界でも「UMAMI」として知られています。

だしを上手に使うことで、塩分を控えることができます。



煮干し 昆布 かつおぶし しいたけ など

合わせだしにすることで、よりおいしく感じられます(相乗効果)。



昆布だし + 鰹だし = うま味 ↑UP
グルタミン酸 イノシン酸 うま味同士の相乗効果

鯛を使った愛媛県の郷土料理

愛媛県は、鯛の漁獲量が全国トップクラスで、鯛を使った郷土料理が数多くあり、祝いの席や特別な行事で食べられています。

鯛そうめん



鯛をまるごと姿煮にし、鯛の煮汁を付け汁、もしくはかけ汁として食べるめん料理。

鯛めし



鯛をまるごと釜で炊き込んだ「鯛めし」と新鮮な鯛の刺身を使った「宇和島鯛めし」の2種類。

法楽焼き



今治で親しまれている名物料理。塩のみで味を付け、蒸し焼きにする料理。

まつやまずし 松山鮓



松山の郷土料理。祝い事や訪問客をもてなす際に、ふるまわれるばらうし。

松山鮓とは

- ・ 魚と一緒に甘めの合わせ酢を作って酢飯にする。
- ・ 酢飯に刻んだアナゴや季節の野菜を混ぜ込む。
- ・ 錦糸卵や瀬戸内の旬の魚介類を盛り付ける。

給食では、入学進級祝いなどお祝いの際に登場します。給食の松山鮓には、鯛が使われています。



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

豆腐	80g
油揚げ	10g
切干大根	10g
あさり(むき身)	10g
里芋(皮をむいて下茹でしたもの)	60g
にんじん	20g
ごぼう	30g
ねぎ	15g
しょうが汁	小さじ1
麦みそ	40g
煮干し・昆布だし	400mL

【愛媛県の郷土料理】

石花汁



【作り方】

- ① 豆腐は1.5cmの角切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ② 切干大根は水で戻して、2~3cmに切る。
- ③ 里芋は5mm幅、にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を沸かし、あさり、にんじん、ごぼう、切干大根、里芋の順に煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、油揚げ、豆腐を入れる。
- ⑥ だし汁で溶いたみそとねぎ、しょうが汁を入れ、仕上げる。

※予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。

出典 『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会・風早まちづくりネットワーク