

11月 給食だより

ふるさとの食文化を知ろう？

「和食」；日本人の伝統的な食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物** (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)
岩手県・金婚漬け / 京都府・すくき漬け / 鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし** (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし / 滋賀県・ふなずし / 和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しょつづ / 石川県・いしる / 香川県・いかなごしょうゆ



食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？
ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手でも持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上の上に、親指でふちを軽く押さえて支えます。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくハサハサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルククイー、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。

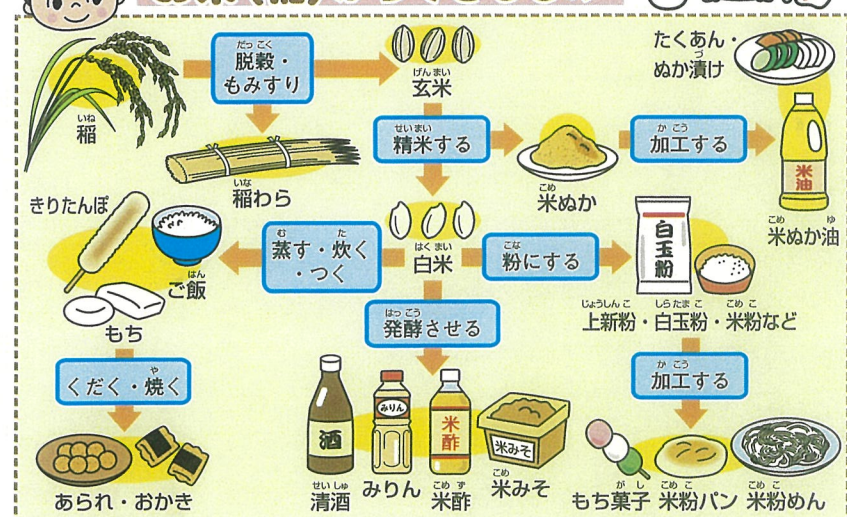


収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤勞に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稲)からできるもの



令和5年11月

献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 7品目	表示の推奨 21品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 クルミ サケ サバ 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マツタケ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまふことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ン ダ テ	食 材 名	調 味 料
1(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキン南蛮	鶏肉、調合油	小麦粉(小麦)、穀物酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、スクールタルタルソース(卵、大豆)
	コンソメスープ	たまねぎ、ブロッコリー、無塩漬ベーコン(豚肉)、ほうれん草、にんじん	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
	デザート(エクレア)	ソフトエクレア(小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン)	
2(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚の塩麹焼き	さば	塩麹
	白菜と豚肉炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、三色ピーマン、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
	味噌汁	沖縄豆腐(大豆)、ほうれん草、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
6(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	クービーリチー	ささみ昆布、豚肉、こんにゃく、切干大根、アキアキ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
	赤魚の白みそソースがけ	赤魚	シママース、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
7(火)	チャーハン	精白米、カルシウム米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
	サクサクメンチカツ	道産パン粉のサクサクメンチカツ(小麦、大豆、豚肉、牛肉)、調合油	
	鶏の肉団子スープ	桜島どり肉だんご(小麦・大豆・鶏肉)、たまねぎ、パクチョイ、ちくわ	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	デザート(アセロラミルク)	アセロラミルク(りんご、大豆)	
8(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	みそ汁	ほうれん草、豚肉、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
9(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	油みそ	調合油、ツナフレーク	赤みそ(大豆)、三温糖、おろししょうが、料理酒、本みりん
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ[青さ入り](小麦・大豆)、調合油	
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖、シママース
10(金)	デザート(さつまいもチップス)	さつまいもチップス	
	梅菜めしごはん	精白米、カルシウム米、梅菜めし(ごま)	
	人参シリシリ	にんじん、鶏卵、たまねぎ、ツナフレーク、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
13(月)	もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが
	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油	おろしにんにく、料理酒、白みそ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
14(火)	豆腐とわかめのスープ	わかめ、木綿豆腐(大豆)、たまねぎ、しいたけ、ごま油(ごま)	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	たけのこご飯	精白米、カルシウム米、たけのこ釜めし(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	大根のレモン漬	大根のレモン漬	
15(水)	チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
	黒米ごはん	精白米、黒米、カルシウム米	
	いわしおかか煮	いわしおかか煮(小麦、大豆)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
16(木)	中味汁	中身、豚肉、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、かつお節	おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース
	パーカーハウスパン	パーカーハウスパン(小麦、乳、大豆)	
	フィッシュポーション	フィッシュポーション(小麦)、調合油	
	温サラダ	きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、ツナフレーク	コールスロッドレッシング
17(金)	クラムチャウダー	むきあさり、たまねぎ、じゃがいも、鶏肉、にんじん、セロリー、豆乳(大豆)	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	豆乳コロッケ	豆乳コロッケ(小麦、大豆、ゼラチン)、調合油	
20(月)	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンチャオソース	牛肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが、おろしにんにく、かたくり粉、シママース
	夜市肉まん	夜市肉まん(乳成分、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま)	
21(火)	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、わかめ、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
	クファージュシー	精白米、カルシウム米、三枚肉(豚肉)、白かまぼこ、千切りごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん、三温糖
	いわしかぼすレモン煮	いわしかぼすレモン煮(小麦、大豆)	

	沖縄風煮つけ	だいこん、三枚肉(豚肉)、こんにゃく、厚揚げ(大豆)、にんじん、結び昆布、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒
	果物(みかん)	うんしゅうみかん	
22(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	すき焼き	牛肉、はくさい、沖縄豆腐(大豆)、糸こんにゃく、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、かつお節、調合油	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒
	しそ味ひじき佃煮	しそ味ひじき佃煮(小麦、大豆)	
	果物(りんご)	りんご	
27(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳、小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	きのこソテー	無塩漬ベーコン(豚肉)、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、エリンギ、えのきたけ、調合油	チキンガラスープ(鶏肉)、三温糖、シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
28(火)	あんかけ焼きそば	中華麺(小麦)、豚肉、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごま油(ごま)、調合油	おろししょうが、料理酒、中華ベース・八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、オイスターソース(大豆、魚介類)、かたくり粉、チキンガラスープ(鶏肉)、料理酒
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦、大豆)、調合油	
	彩り中華サラダ	きゅうり、もやし、ハム(豚肉、鶏肉)、スイートコーン	香味中華ドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご)
	デザート(ライチゼリー)	ライチゼリー	
29(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ポークカレー	豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	チキンカツ	国産鶏肉のチキンカツ(小麦、大豆、鶏肉)、調合油	
	和え物(らっきょう酢)	だいこん、にんじん、きゅうり、かつお節	三温糖、穀物酢(小麦)、らっきょう酢(大豆)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	デザート(フルーツムース)	フルーツムース(乳)	
30(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	BBQソース(小麦、大豆、バナナ、りんご)、三温糖、穀物酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉、ケ
	いり豆腐	不絹豆腐(大豆)、鶏ひき肉、にんじん、絹さや、しいたけ、調合油、鶏卵、かつお節	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、穀物酢(小麦)
	みそ汁	だいこん、小松菜、しめじ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
こんだて あか き みどり			エクレア タルタルソース チキン南蛮 Ca強化ごはん コンソメスープ	魚の塩麹焼き 白菜と豚肉炒め Ca強化ごはん 味噌汁	<h2 style="text-align: center;">文化の日</h2>
			無塩漬ベーコン、鶏肉	かつお節、さば、沖縄豆腐、豚肉	
			調合油、精白米、カルシウム米、ソフトエクレア	調合油、精白米、カルシウム米	
		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草	にんじん、ねぎ、はくさい、三色ピーマン、ほうれん草、もやし		
こんだて あか き みどり	6日	7日	8日	9日	10日
	赤魚の白みそソースがけ クービーリチー Ca強化ごはん ゆし豆腐	アセロラミルク サクサクメンチカツ チャーハン 鶏の肉団子スープ	発芽玄米入り平つくね 麴チャンプルー Ca強化ごはん みそ汁	さつまいもチップス ホキ天玉揚げ 油みそ Ca強化ごはん 肉じゃが	カレーポテトコロッケ 人参シリシリ 梅菜めしごはん もずくスープ
	かつお節、きざみ昆布、チキアギ、ゆし豆腐、赤魚、豚肉	ちくわ、ポークランチョンミート、桜島どり肉だんご	かつお節、発芽玄米入り平つくね、豚肉	かつお節、ツナフレーク、豚肉、ホキ天玉揚げ(青さ入り)	かつお節、ツナフレーク、もずく、鶏卵
調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく	調合油、アセロラミルク、カルシウム米、ごま油、精白米、道産パン粉のサクサクメンチカツ	調合油、精白米、カルシウム米、湿麴	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、糸こんにゃく、さつまいもチップス	調合油、精白米、カルシウム米、白ごま、カレーポテトコロッケ、梅菜めし	
にんじん、ねぎ、切り干し大根	たまねぎ、にんじん、パクチョイ、ピーマン、長ねぎ	えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし	たまねぎ、にんじん、絹さや	たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ	
こんだて あか き みどり	13日	14日	15日	16日	17日
	千草焼 豚肉のみそ炒め 麦ごはん 豆腐とわかめのスープ	大根のレモン漬 かぼちゃとさつまいものコロッケ たけのごこ飯 チムシンジ	いわしおかか煮 千切りイリチー 黒米ごはん 中味汁	コールスロー ドレッシング パーカーハウスパン フィッシュポーション 温サラダ クラムチャウダー	豆乳コロッケ チキンカレー フルーツ杏仁
	わかめ、千草焼、豚肉、木綿豆腐	かつお節、豚肉、豚レバー	いわしおかか煮、かつお節、中身、豚肉	ツナフレーク、むきあさり、鶏肉、フィッシュポーション	鶏肉
調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、押し麦	調合油、カルシウム米、じゃがいも、精白米、かぼちゃとさつまいものコロッケ、たけのごこ飯めし	調合油、カルシウム米、こんにゃく、精白米、黒米	調合油、パーカーハウスパン、じゃがいも、スイートコーン	調合油、精白米、カルシウム米、豆乳コロッケ、じゃがいも、豆乳ゼリー、杏仁風味	
キャベツ、グリーンアスパラ、しいたけ、たまねぎ、にんじん	にんじん、大根のレモン漬	しいたけ、にんじん、絹さや、千切り大根、ねぎ	きゅうり、セロリー、たまねぎ、にんじん	たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、黄桃	
こんだて あか き みどり	20日	21日	22日	23日	24日
	チンチャオロース 夜市肉まん Ca強化ごはん わかめの中華スープ	果物(みかん) いわしかぼすレモン煮 クファージュシー 沖縄風煮つけ	果物(りんご) しそ味ひじき佃煮 5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ Ca強化ごはん すき焼き	<h2 style="font-size: 2em;">勤労感謝の日</h2> <h2 style="font-size: 2em;">振替休日</h2>	
	わかめ、牛肉、鶏肉	かつお節、ほしひじき、結び昆布、厚揚げ、三枚肉、白かまぼこ、いわしかぼすレモン煮	かつお節、牛肉、沖縄豆腐		
調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、白ごま、夜市肉まん	調合油、カルシウム米、こんにゃく、精白米	調合油、精白米、カルシウム米、糸こんにゃく、5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ			
しいたけ、たけのこ、たまねぎ、三色ピーマン、長ねぎ	うんしゅうみかん、しいたけ、にんじん、絹さや、だいこん、ねぎ、ごぼう	しそ味ひじき佃煮、にんじん、はくさい、ほうれん草、りんご、長ねぎ			
こんだて あか き みどり	27日	28日	29日	30日	
	きのこソテー ささみチーズフライ Ca強化ごはん ABCマカロニスープ	デザート(ライチゼリー) 香味中華ドレッシング 焼き栗コロッケ あんかけ焼きそば 彩り中華サラダ	デザート(フルーツムース) らっきょう酢 ポークカレー チキンカツ	いり豆腐 鶏肉のパーベキューソースかけ Ca強化ごはん みそ汁	
	無塩漬ベーコン、ささみチーズフライ、鶏肉	ハム、豚肉	国産鶏肉のチキンカツ、豚肉、かつお節	かつお節、鶏卵、鶏肉、木綿豆腐	
調合油、ABCマカロニ、精白米、カルシウム米	調合油、ごま油、スイートコーン、ライチゼリー、焼き栗コロッケ、ゆでラーメン	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、フルーツムース	調合油、精白米、カルシウム米		
えのきたけ、しめじ、セロリー、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ	きゅうり、たけのこ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、はくさい、もやし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、にんじん、きゅうり	だいこん、しいたけ、しめじ、にんじん、絹さや、小松菜、長ねぎ		

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食材産地一覧表

令和 5年 11月

※出荷状況、天候等により変更する場合がございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	県産
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	県産
Ca強化米	岡山	エリンギ	沖縄
黒米	西表島、他	むきあさり	中国
鶏卵	沖縄		
豚肉	デンマーク、スペイン、他		
鶏肉	ブラジル	さつまいも	鹿児島
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	かぼちゃ	北海道
無塩漬ベーコン	沖縄	カリフラワー	エクアドル
無塩漬ウインナー	沖縄	ブロッコリー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	里芋	大分、他
ハム	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
豚レバー	沖縄	三色ピーマン	中国
中身	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
玉ねぎ	北海道、他	こんにゃく	沖縄
じゃがいも	北海道、他	わかめ	韓国
にんじん	北海道・青森、他	ひじき	韓国
大根	北海道、他	昆布	北海道
ほうれん草	九州、他	もずく	沖縄
とうがん	沖縄 他	緑豆はるさめ	中国
ごぼう	青森、他	椎茸	中国
もやし	大分、他	かつお節	鹿児島
セロリー	アメリカ	豆腐	沖縄
白菜	九州、長野、他		
キャベツ	群馬、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	チキアギ	沖縄
グリーンピース	ニュージーランド	ちくわ	タイ
グリーンアスパラ	ペルー	なると	タイ、アメリカ
小松菜	九州、他		
スイートコーン	タイ	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
にら	高知、九州、他	さば	ノルウェー
ねぎ	福岡、大分、他		
長ねぎ	栃木、東北、他	りんご	長野、青森
黄パプリカ	韓国、他	みかん	熊本、宮崎、佐賀、他
赤パプリカ	韓国、他		
パクチョイ	沖縄		