

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、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習慣を意味し、多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重しているという特徴があります。「11月24日は、「いい（11）にほんしょく（24）」の日です。今月は、和食にかかせない「だし」について紹介します。

だしとは、食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

だしの素材とうま味成分は、

- ・昆布…グルタミン酸
- ・かつお節、煮干し…イノシン酸
- ・干し椎茸…グアニル酸

などがあります。デリバリー給食では、かつお節のだしをよく使っています。



だしを使うことで、塩分をおさえることができます。減塩は、高血圧の予防につながり、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

1日の塩分摂取目標量は、

- ・男性…7.5g未満
 - ・女性…6.5g未満
- と決められています。

塩分が少ないと「味が薄いな」と感じてしまうこともあるかもしれません。だしのうま味成分を活用することで、風味が増し、素材の味を引き立てることができます。

▼給食の予約サイトはこちら

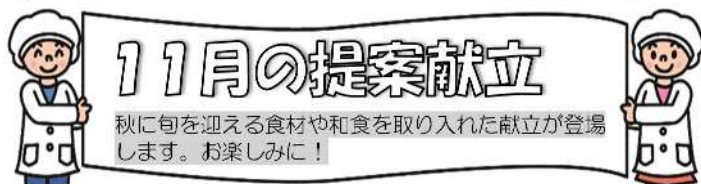


毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます☆シ

▼中学校給食ブログはこちら



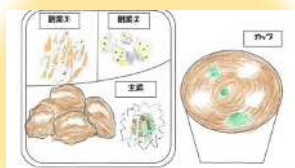
毎日の給食の写真や一ロメモ、献立の詳細、提案献立のコメントを掲載しています。利用登録など、各種申請用紙もダウンロード可能です♪



11月の提案献立

秋に旬を迎える食材や和食を取り入れた献立が登場します。お楽しみに！

上鶴間中 2年 池田さん 提案



「原点に戻って和食を味わおう」

東林中 2年 高岡さん 提案



「秋の旬つめあわせ」



※汁物容器に入っているものには、
■が付いています。

11月 献立予定表



令和7年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名		黄色(炭水化物・脂質)	赤(たんぱく質・ミネラル)	緑(ミネラル・ビタミン)	栄養価	
		主食	牛乳	おかず	働く力になる	血や肉になる		体の調子を整える
4	火	麦ごはん		鮭のバター醤油ソース にんじんしりしり ナッツごぼろ 里芋と栗のそぼろ煮	砂糖 バター 米油 小麦粉 アーモンド さといも でんぷん 米 麦 栗甘煮	さけ 鶏肉 かつお節 大豆 牛乳 炒り卵	古根しょうが にんじん ごぼう	エネルギー 876 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
5	水	ごはん		黒酢de酢豚 たこきゅうりの中華あえ 切干大根のピリ辛炒め わかめスープ	でんぷん 米油 砂糖 米 ごま油 こんにゃく ごま	豚肉 たこぶつ切り 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	古根しょうが たけのこ にんじん 玉葱 れんこん ピーマン きゅうり 切干大根 えのきだけ	エネルギー 904 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g
6	木	ごはん		お魚ポテト ミートソースペンネ コーンサラダ フルコキ 味付煮干し&さつまいも	パンナマカロニ 米油 米 ごま油 砂糖	豚肉 チーズ みそ 牛乳 お魚ポテト 味付煮干し&さつまいも	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト バセリ 赤パプリカ とうもろこし キャベツ ほんしめじ ピーマン には	エネルギー 836 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g
7	金	ごはん		めひかりのからあげ れんこんのにんにく炒め ホットサラダ 卵焼き のっぺい汁	でんぷん 米油 さといも 米	めひかり 鶏肉 油揚げ 牛乳 焼きちくわ ベーコン ハム 卵焼き	れんこん にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ほうれんそう 長ねぎ	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g
10	月	麦ごはん		四川豆腐 茎わかめのナムル 五目炒め フルーツジュレ	ごま油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ 米油 米 麦	豆腐 豚肉 みそ いか くきわかめ えび 牛乳	玉葱 にんじん チンゲン菜 古根しょうが にんにく きくらげ たけのこ ブロッコリー 長ねぎ 白桃缶 バイン缶 ぶどう缶 ぶどうダイズゼリー	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
11	火	ごはん		ぶりの照り焼き キャベツの浅漬け ピリ辛玉こんにゃく 親子煮	黒糖 水あめ でんぷん 玉こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 米	ぶり 鶏肉 牛乳 炒り卵	古根しょうが しモン果汁 きゅうり キャベツ にんじん にんにく 玉葱 グリンピース	エネルギー 829 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.0 g
12	水	ごはん		和風ハンバーグ マカロニのツナ和え ブロッコリーのマヨおかか 白菜とコーンのミルクスープ みかん	米油 砂糖 でんぷん マカロニ 米 マヨネーズ	まぐろ油漬 かつお節 鶏肉 牛乳 焼きちくわ ハンバーグ ベーコン	玉葱 マッシュルーム ほんしめじ えのきだけ にんにく みかん ブロッコリー はくさい にんじん クリームコーン バセリ	エネルギー 867 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.2 g
13	木	コッペパン		ポークビーンズ 大根のソテー いかとハムのサラダ 豆腐ナゲット ブルーベリージャム	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 コッペパン	大豆 豚肉 かつお節 いか 牛乳 ベーコン ハム 豆腐ナゲット ブルーベリージャム	セロリー にんじん 玉葱 グリンピース だいこん えのきだけ にんにく キャベツ	エネルギー 884 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 38.1 g 食塩相当量 3.5 g
上鶴間中学校2年生池田さんが考えた提案献立「原点に戻って和食を味わおう」が登場します🍴🌿								
14	金	ごはん		からあげ きのこほうれん草のお浸し にんじんじゃこサラダ 大学芋 わかめと豆腐の味噌汁	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 しらすき ごま油 さつまいも 黒ごま 米	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく 古根しょうが ほうれんそう もやし えのきだけ にんじん 長ねぎ	エネルギー 926 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.3 g
17	月	ごはん		ホキのチーズ焼き アーモンドあえ ブロッコリーのソテー ポテトロール 野菜スープ ぶりかけ	パン粉 オリーブ油 アーモンド 砂糖 米油 米 ポテトロール	ホキ チーズ 豚肉 牛乳 ハム ベーコン	にんにく こまつな にんじん もやし ブロッコリー カリフラワー キャベツ バセリ	エネルギー 850 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.1 g
18	火	ごはん		秋の和風ドライカレー フレンチサラダ もやしのソテー 型抜きしアチーズ	さつまいも 米油 米	豚肉 レンズまめ みそ 牛乳 ベーコン ハム 型抜きしアチーズ	にんじん 玉葱 ごぼう 古根しょうが キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 814 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.6 g
毎月19日食育の日は、世界の料理が登場します！11月は「南アフリカ」の料理を味わいましょう🍴🌿								
19	水	ごはん		ベリベリチキン ツナと青菜のペペロンチーノ チャカラカ 南アフリカのコンスーパ みかん	はちみつ スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 米 ホワイトルゥ	鶏肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 大豆 牛乳 生クリーム	赤ピーマン ほうれんそう にんにく みかん キャベツ にんじん 玉葱 トマト クリームコーン とうもろこし	エネルギー 896 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g
20	木	赤米ごはん		お祝いコロッケ こまドレッシングサラダ 花がんもの煮つけ さがみなの肉みそ炒め いちご&ミルクゼリー	こま 米油 砂糖 でんぷん 米 赤米 コロケ ピュアマンナン	豚肉 みそ 牛乳 ハム 花がんも	キャベツ にんじん さやえんどう さがみグリーン いちご&ミルクゼリー	エネルギー 832 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.0 g
東林中学校2年生高岡さんが考えた提案献立「秋の旬つめ合わせ」が登場します🍴🌿								
21	金	ごはん		さばの竜田揚げ 小松菜ともやしの煮浸し こぼろのソテー かぼちゃの煮物 さつまいもの味噌汁	でんぷん 砂糖 米油 さつまいも 米 和食の日	さば 油揚げ かつお節 豚肉 みそ 牛乳 ベーコン	古根しょうが こまつな もやし ごぼう にんにく かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ	エネルギー 927 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.6 g
25	火	麦ごはん		赤魚のみりん焼き ゆずの香りあえ ひじきの中華ソテー 肉豆腐 小袋アーモンド	砂糖 米油 ごま油 しらすき 米 麦 アーモンド	あかうお ひじき 豚肉 豆腐 牛乳 ハム	古根しょうが はくさい にんじん ゆず果汁 とうもろこし キャベツ 長ねぎ 玉葱 グリンピース	エネルギー 810 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
26	水	ごはん		鶏肉のスパイス焼き 玄米サラダ にんじんとねぎの卵炒め 麻婆大根 ひよこ豆のスープ	もち玄米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん 米油 米	鶏肉 豚肉 みそ ひよこ豆 牛乳 ハム 炒り卵	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 長ねぎ にんにく だいこん には かぶ こまつな	エネルギー 823 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
27	木	ごはん		大豆とホキの甘辛あえ 和風サラダ きのこのソテー 白菜と肉団子の煮込み	でんぷん 砂糖 ごま 米油 はるさめ 米	大豆 ホキ 牛乳 ベーコン 焼きちくわ ミートボール	古根しょうが にんじん キャベツ きゅうり エリンギ えのきだけ はくさい ほうれんそう	エネルギー 862 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.8 g
28	金	スイーツ コッペパン		オムレツ チリコンカン コーンスローサラダ えびのガーリック炒め ヨーグルトポンチ	小麦粉 砂糖 米油 スイーツコッペパン 調理用マーガリン マヨネーズ	大豆 豚肉 えび 牛乳 オムレツ ハム 調理用ヨーグルト	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし しモン果汁 ブロッコリー マッシュルーム 赤パプリカ みかん缶 バイン缶 白桃缶	エネルギー 806 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.4 g

【月平均】エネルギー：856kcal たんぱく質：33.0g 脂質：25.7g 食塩相当量：2.7g

●献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。

●献立ごとの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：042-769-8283