

～地元の旬の食材をたくさん知ろう！～

★かほくイタリア野菜給食に登場する野菜たち★



イタリアかぶ
日本のかぶより歯ごたえがあり、煮込むとおいしいです。



リーキ
西洋ね
ぎで、日
本ねぎ
より太
いです。



カーボロネロ
キャベツの基
になった野菜。
別名「黒キャベ
ツ」と呼ばれて
います。



フィノッキオ
玉ねぎに似た形
ですが、味と香り
は独特です。



河北町のお米をたくさん食べよう！

11月からは、新米「つや姫」が登場！

新米のこの季節、11月から来年3月まで、給食のお米は「河北町産はえぬき」から「河北町産つや姫」に切り替わります。つや姫ごはんを5か月間も給食に使える市町村は、県内でも数える程度です。河北町はとても恵まれているのですよ！感謝していただきましょう！

《はえぬきを食べきってから、つや姫に切り替わります》

15日(水)は、上記で紹介している、秋から冬が旬の「かほくイタリア野菜」を4種類使って、体も温まる、おいしいハヤシライスを作ります。今回は、「イタリアかぶ」の生産者の紹介資料や実物のサンプルを各学校に送る予定です。地元の特産物をたくさん知って郷土愛を深め、河北町の恵みに感謝して、おいしくいただきます☆

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き							
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える			
			5群	6群	1群	2群	3群	4群		
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物		
			炭水化物	脂肪	たんばく質	無機質	カロチン	ビタミン		
食物繊維	1 水	ご飯（昆布と抹茶ふりかけ） 牛乳 しいら立田揚げ ごまあえ 玉ねぎのみそ汁	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	しいら ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	もやし 玉ねぎ		
よく噛んで食べよう	6 月	米粉ソフトめん 山菜きのこスープ 牛乳 いかリングフライ 花野菜サラダ ベビーチーズ	米粉ソフト麺 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	とりにく いか 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー	わらび たけのこ しめじ なめこ ねぎ 干し椎茸 ごぼう カリフラワー たもぎ茸		
	7 火	ご飯 小魚佃煮 牛乳 鶏つくね キャベツのごまかけ 豆乳五目汁	米 でん粉 パン粉 砂糖	ごま	鶏肉 秘伝大豆 みそ 豚肉 厚揚げ 豆乳 卵	牛乳 小魚	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん 生姜 大根 キャベツ つぼ漬 きゅうり ねぎ		
	8 水	ビーンズカレー 牛乳 ウィンナーソーセージ 和風サラダ C a ヨーグルト 【いい歯の日献立】	米 じゃが芋 カレールウ	油 ごま	豚肉 大豆 きな粉 豆乳 いんげん豆 ソーセージ ひよこ豆 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ		
	9 木	玄米ご飯 牛乳 れんこんとエビ寄せ揚げ 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁	米 もち玄米 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	えび たらすり身 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 絹さや	玉ねぎ れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ		
	10 金	河北町実践交流会								
郷土料理・特産物を味わおう	13 月	ご飯 牛乳 とんかつ（減塩ソース） 荳わかめのきんぴら すいとん汁	米 パン粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 すいとん	油 ごま ごま油	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜 いんげん	ごぼう ねぎ		
	14 火	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース 野菜のごまじょうゆ 大根汁	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ ねぎ 大根 コーン		
	15 水	ハヤシライス 牛乳 ポパイチーズオムレツ 春雨サラダ 県産ラフランスゼリー 【かほくイタリア野菜献立】	米 砂糖 ゼリー じゃが芋 春雨 ハヤシルウ	大豆バター ごま 油 ごま油	豚肉 卵 きな粉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 カーボロネロ	玉ねぎ フィノッキオ にんにく リーキ イタリアかぶ きゅうり マッシュルーム もやし コーン ラフランス		
	16 木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 紅花若菜のおひたし いも団子汁 お米のババロア 【紅花若菜給食】	米 いも団子 お米のババロア		さば みそ ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳	紅花若菜 人参 小松菜	もやし ねぎ 大根		
	17 金	 お弁当を持ってきて下さい（期末テストのため）								

～今月の献立から～

紅花若菜給食(16日)もう覚えましたか?紅花若菜

河北町の花「最上紅花」には、若菜の時に摘んで野菜として食べると、素晴らしい健康効果があることをご存じですか? 昨年度から河北町の給食に取り入れている「紅花若菜」には、抗酸化作用を持つポリフェノールが豊富に含まれているので、生活習慣病を予防します。また、健康な身体を維持するために大事なアミノ酸も多く含まれています。くせがなく、食べやすい野菜です。

鶏肉と長いもの煮物(28日)河北町の伝統野菜!

長芋の「ヌルヌル」のもと「ミュシレージ」という多糖類で、胃の粘膜を潤して胃を保護します。長いものは「とろろ」にして食べたり、千切りにして酢の物で食べるのが一般的ですが、給食では一口大に切って鶏肉や人参と一緒に煮ます。ホクホクの食感が美味しいです。

河北町の長芋は、天候の影響や生産者減少等で、生産量は減少しています。

ブックランチ給食(20日～24日まで)



11月は『読書月間』です。給食に出る食べ物や料理が登場する本を、司書の加藤さん・小川さんから紹介していただき、興味や関心を持って読書と給食に親しむことをねらいとしています。ブックランチ給食で取り上げた本は、司書さんや図書担当の先生にご協力をいただき、学校の図書室で読めるように準備しています。(20・21日の図書は小学校向けなので、興味のある人は、町の図書館などで探してみてください)

今月は「ブックランチ給食」を通して、「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでください☆

紹介する本と関連する給食メニュー

- 20日「じごくのラーメンや」⇒マーボーラーメン
- 21日「おいしいおぼしさま」⇒梅干し、切干大根サラダ
- 22日「ひと」⇒根菜メンチカツ、セサミポテトサラダ
- 24日「給食アンサンブル2」⇒ミートボール、クリームシチュー

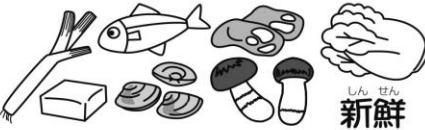
日本の食文化を見直そう



平成25年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定しました。

日本の食文化「和食」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

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないじょうぶな体をつくりましょう。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。

この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただき、日本の食文化や和食の重要性を改めて考える日にしましょう。



感謝...

19日は家族団らん・食育の日です

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
食べ物や料理に関わる本を読む	20月	麻婆ラーメン(米粉中華麺)牛乳 <ブックランチ> 野菜ぎょうざ コーンあえ 味付小魚	米粉中華麺 でん粉 小麦粉	油 ラード ごま油	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 小魚	人参 ニラ ほうれん草	たけのこ ねぎ きくらげ 干し椎茸 生姜 にんにく もやし キャベツ コーン
	21火	ご飯 町産梅干し 牛乳 <ブックランチ> ピザ春巻き 切干大根サラダ どさんこ汁	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング 大豆バター	チキンハム 豚肉 みそ	牛乳 昆布 チーズ 寒天	人参 トマト	切干大根 きゅうり 干し椎茸 コーン メンマ きくらげ ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく
	22水	舞茸ごはん 牛乳 根菜メンチカツ <ブックランチ> セサミポテトサラダ ワンタンスープ	米 でん粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ワンタン	油 ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 チキンハム 豚肉 油揚げ	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜	ごぼう れんこん 舞茸 玉ねぎ グリンピース コーン きゅうり ねぎ 干し椎茸
	24金	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 <ブックランチ> ミートボール グリーンサラダ クリームシチュー	米粉パン じゃがいも いちごジャム ホワイトルウ	油 マーガリン ドレッシング 大豆バター	鶏肉 バーコン ミートボール 豆乳 きな粉	牛乳	人参 ほうれん草 パプリカ	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 枝豆
	28火	ご飯 牛乳 あじ入りさんが焼き 長いもと鶏肉の煮物 もやし汁	米 砂糖 でん粉 長芋 こんにゃく	ラード	鶏肉 あじ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ ごぼう もやし
	29水	わかめご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのおかかあえ キムチスープ お米のタルト [南部小6年献立]	米 砂糖 でん粉 お米のタルト	ごま油 油	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節 あさり	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー チンゲン菜	カリフラワー レモン果汁 白菜キムチ
	30木	ご飯 牛乳 ほっけ昆布醤油干し 洋風卵の花 つゆだくおでん ヤクルト	米 砂糖 こんにゃく	油	ほっけ おから バーコン ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布 ヤクルト	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 ごぼう コーン