

給食だより

11月

港区立赤坂中学校

苦手な食べ物や料理はありますか？
何かのきっかけで、苦手だったものが好き
なものに変わることがあります。
きっかけ作りは「一口食べてみる」ですね。

秋が深まり、気温も湿度も低くなりました。空気が乾燥すると風邪やインフルエンザ、ノロに注意が必要です。食事・睡眠・運動で体調を整えましょう。



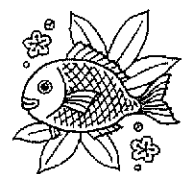
歯を大切にしていますか？



【いい歯の日】は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」推進の一環で、「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保つ」ことを目標にしています。歯の病気と言えども歯と歯周病がすぐに浮かびますが、どの時代でも歯の病気で悩んでいたのでしょうか？過去をひも解きながら歯の病気の原因と、なぜ、歯を大切にすることがあるのか考えてみましょう。

祝 創立70周年

11月11日は赤坂中学校の創立70周年記念日です。給食では10日にお祝い献立行事食を作ります。



鯛めし

神様が好む色、邪気を祓う色とされている赤で、姿が堂々としていて味も優れていることから、古くからお祝いごとに登場します。

海老しんじょうすまし汁



長くのびたひげと姿から「腰が曲がるまで元気に長寿を全うする」という願いを込めてお祝い料理に使われます。

ほうれん草と昆布お浸し



昆布と書いて「ひろめ（福を広める）」「えびすめ（七福神の「えびす」）」と呼ばれる語呂合わせから、古くからの祝いの食材です。

紅白もち米肉団子



小豆は儀礼や節目の料理に使われる食材です。赤色は邪気を祓い厄除けの力があるとされており、様々な行事食に用いられます。

11月の献立紹介



「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」は五味（ごみ）といわれ、食べ物をお口に入れた時においしさを感じさせます。しかし私たちが感じる味覚はこれだけではありません。トウガラシやワサビなどの辛味は刺激（温痛覚）という感覚ですが、味の1つと認識することがあります。感覚なので辛味の種類や受け入れられる量は個人差が大きくなるのも特徴でしょう。

辛味の感じ方	スパイス名	辛味の特徴
ホット系	唐辛子(トウガラシ) 胡椒(コショウ) 山椒(サンショウ) 生姜(ショウガ)	口の中が熱くなる ・辛味を感じるタイミングが遅い ・熱に強い ・辛味が持続する
シャープ系	ニンニク(ガーリック) からし(マスタード) わさび	鼻の粘膜がツーンと刺激される ・比較的早く辛味を感じる ・揮発性で辛味が続かない ・すりおろしたり、水で練ったりすると辛味が出てくる

ハウス食品：「スパイスの辛味を調べる」より引用

辛味は生体面でプラスの働きがあります

辛味に含まれる刺激成分は体内の熱産生を促し、食欲増進効果や腸からの栄養分吸収も促進します。そのため冬に食べると体温が上昇し、ポカポカしてきます。辛くても危険はないよ、という経験で辛味のある食べ物を受け入れているのです。

給食の味付けで一番難しいのが辛味



11月の給食に登場する辛味たちは・・・

給食では七味唐辛子、コショウ、しょうがなど普段から辛味を出す食材を使っています。今月は「ワサビ」「スイートチリソース」「柚子コショウ」など様々な辛味を使った料理が登場します。



11月 月間献立表

平成29年度 給食回数20回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	○	ごはん きせい豆腐 レンコン七味炒め えのき茸とワカメのまよし汁 十三夜ケーキ	ツナ缶、豆腐、卵	菜がら夕茹、三温糖、でん粉	人参、椎茸、生薑、グリーンピース	塩、みりん、醤油	898kcal 34.9g 33.1g
2木	○	ごはん 鶏むね肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーとカシューナッツの甘酢和え 生揚げともやしのみそ汁 秋の栗の佃煮	鶏肉	菜がら夕茹、上白糖	人参、ブロッコリー、キャウリ、生薑、生薑	塩、みりん、醤油、マヨネーズ	839kcal 32.9g 27.0g
6月	○	九州ラーメン トマトの柚子コショウ和え スイートポテト	豚肉、イカ、蒲焼、鶏がら、野菜、低糖濃縮牛乳	中華麺、菜がら夕茹、ゴマ油	モヤシ、白菜、青豆、干椎茸、人参、生薑	オイスターソース、醤油、塩、コショウ、紹興酒、みりん、酢	769kcal 34.3g 24.2g
7火	○	ごはん カニかまどと長ネギの卵焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツとキャウリのゆかり和え 大根と油揚げのみそ汁	がに、魚、たまご、卵	菜がら夕茹、三温糖	キャベツ、キャウリ、ゆかり	塩、みりん、醤油	771kcal 29.4g 19.6g
8水	○	あしたばパン 鮭の粒マスタード焼き 野菜の素揚げ ワカメとえのき茸のスープ りんご	鮭	菜がら夕茹、三温糖	人参、玉葱、キャベツ、キャウリ、ゆかり	塩、みりん、醤油	769kcal 34.3g 28.1g
9木	○	ごはん 鶏天 白菜七味和え レンコンと生揚げの煮煮 さつま芋と油揚げのみそ汁	鶏肉、卵	菜がら夕茹、三温糖、ゴマ油、小麦粉	生薑、ニンニク	塩、みりん、醤油	877kcal 36.8g 20.5g
10金	○	関めし 紅白もち米肉団子 ほうれん草と昆布のお浸し 海老しんじょうすまし汁 紅白こせりー	豚肉、鶏、生鮫	精白米、上白糖	サヤエンドウ	醤油、塩、みりん	837kcal 41.5g 15.0g
13月	○	フレンチトースト チーズトースト ミートボール トマト煮 キャベツとワカメのサラダ みかん	卵、低糖濃縮牛乳、チーズ	精白米、上白糖、バター、卵	人参、人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	811kcal 30.6g 29.7g
14火	○	ごはん 卵の袋煮 ワカサギ南蛮漬 白菜お浸し ムロアジすり身団子の五目汁	鶏肉、油揚げ	菜がら夕茹、三温糖	人参、キャウリ、赤ピーマン	塩、みりん、醤油	748kcal 27.8g 29.2g
15水	○	豚肉とキムチの混ぜごはん 水餃子の野菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉	精白米、米、菜がら夕茹	ニンニク、ホールコーン、椎茸、白菜、人参、モヤシ	醤油、塩、コショウ、紹興酒	774kcal 30.5g 19.4g

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

11月 月間献立表

日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
16木	○	ごはん サバみそ漬 シシヤモ 鶏香付飯 竹輪と野菜の五目金平 もやしのみそ汁	サバ	精白米	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	812kcal 29.7g 28.0g
17金	○	ごはん ツナとレンコンの炊き込みごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ けんちん汁	鶏肉、ツナ、椎茸	精白米、三温糖、バター	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	807kcal 32.6g 33.0g
20月	○	ごはん ウインナー揚げおろしだれ じゃが芋焼酎和え 春雨つなぎ和え 豚肉と小松菜の赤だしみそ汁	鶏肉、ウインナー	精白米	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	829kcal 29.0g 25.5g
21火	○	麻婆あんかけそば キャベツと海苔のスープ 杏仁豆腐	豚肉、豆腐、鶏がら	菜がら夕茹、中華麺、三温糖、でん粉、ゴマ油	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	838kcal 32.9g 27.7g
22水	○	ミルクパン ポテトラザニア 玉葱のガーリック風味スープ りんご	鶏肉、玉葱	精白米	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	853kcal 32.9g 32.1g
24金	○	メンチカツ 大根のゴマサラダ 白菜とシメジのみそ汁	鶏肉、卵	菜がら夕茹、生パン粉、小麦粉	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	856kcal 35.2g 38.7g
27月	○	煎り豆ご飯 おでん じゃが芋とワカメのみそ汁	豚肉、大豆	精白米、新米	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	831kcal 39.1g 19.9g
28火	○	けんちんうどん 大豆とサツマ芋の甘辛揚げ リンゴのパンブティング	鶏肉、キャウリ、豚肉、大豆	うどん	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	763kcal 28.9g 30.9g
29水	○	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ポテトの和風サラダ 刻み昆布と白菜のみそ汁	鶏肉	精白米	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	890kcal 33.6g 31.5g
30木	○	コッペパン 二重コロッケ(ポテト&カボチャ) スイートチリソースサラダ 小松菜と白菜のスープ キウイフルーツ	鶏肉、卵	コッペパン	人参、人参、人参	塩、みりん、醤油	835kcal 25.0g 34.0g

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

