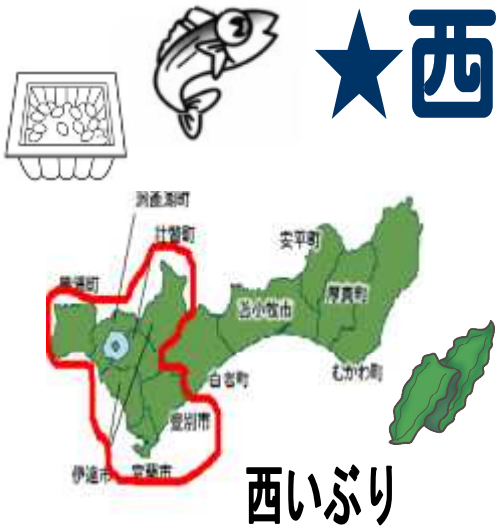
2022年

中学校 ランチタイム 11月

室蘭市学校給食センター

★西いぶり なかよし給食★



西いぶり

（室蘭市、登別市、伊達市、壮瞥町、洞爺湖町、豊浦町の３市３町）

１１月８日(火)　今年も西いぶりの食材を使用した給食が登場します！

☆三平汁

・室蘭沖でとれた鮭を使用します。

・イタンキ昆布を使用してだしをとります。

・西いぶり近郊でとれた野菜を使用します。

☆チキンカツ

・伊達市産の鶏肉を使用したチキンカツです。

☆納豆

・道産大豆を使用し登別市の業者が作った納豆です。

2022年度テーマ「日本を巡ろう！」

第8弾　香川県

11月 17 日(木)

☆うどん

☆しっぽくうどん

☆手羽元やわらか煮(２本)

☆みかんクレープ

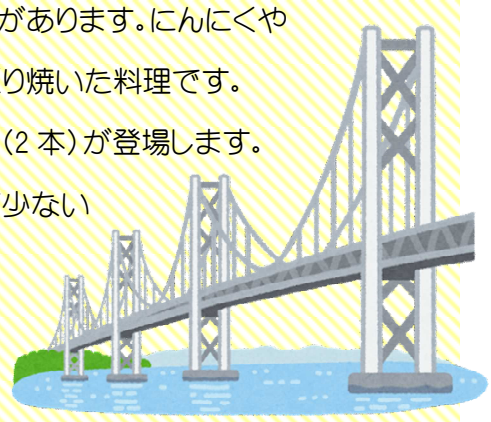
☆牛乳

給食で日本を巡ろう！第８弾は香川県です。四国の東北部にある香川県は、日本で１番小さな県だといわれています。古くは〔讃岐(さぬき)の国〕と呼ばれており、今では〔うどん県〕という愛称でも親しまれています。

「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれるいろいろな野菜と油揚げを、煮干しのだしで煮込み、ゆでたうどんにかけてつくる料理です。

丸亀(まるがめ)市のご当地グルメに「骨付鶏(ほねつきどり)」があります。にんにくやスパイスで味付けし、オーブンでじっくり焼いた料理です。給食ではかわりに、手羽元やわらか煮(２本)が登場します。

香川県は、おだやかな気候で、雨が少ないことから、みかんの栽培が盛んに行われています。味わって食べましょう♪

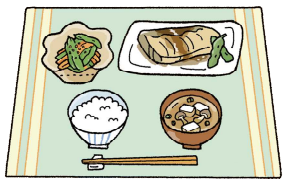


11月８日は「いい歯の日」

しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

11/2（水）に出る「かむふりかけ」をごはんにかけて、よくかんで食べてくださいね。

11月24日は「和食の日」



和食は、2013 年 12 月に「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして、毎年 11 月 24 日は“いい日本食”「和食の日」です。

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを 2～3 種類組み合わせた食事です。米飯を中心に、魚や肉などの料理や、何種類かの野菜やいも、豆腐などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。