



秋も深まり、冬の足音が近付いてきました。秋は実りの多い季節です。旬の食べ物で栄養をしっかりと、冬を元気に過ごせるよう体の調子を整えましょう。



## 『だし』で味わう和食の日

11月24日は、  
和食の日です。

2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に」日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

### ◆和食の基本、『だし』とは？

『だし』とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使って、うま味を引き出したものが、『だし』です。『だし』のうま味は和食の基本の味です。



### ◆昆布とかつお節を使った『だし』のとり方

【4人分の分量】

- ・水 720ml
- ・昆布 4グラム
- ・かつお節 30グラム

【作り方】

- ①水に昆布を入れ、30分程度おいておく。

- ②①の水と昆布を弱火で加熱し、沸騰する直前に昆布を取り出す。

- ③かつお節を入れ加熱し、沸騰したら火を止める。

- ④かつお節が沈んだら、ざるにふきんをしき、③をこす。

★このだしに、好みの具を入れ煮立て、しょうゆと塩を少々入れて味を調えたとお吸い物ができます。



### ◆『だし』で減塩の工夫

『だし』のうま味を加えることで、少ない塩分でもおいしく感じられる味付けができます。



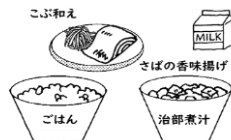
#### その他の減塩の工夫

- ・味付けに、香辛料や酸味を取り入れる
- ・汁物は具だくさんにする
- ・ソースは直接かけず、小皿に入れてつける

### ◆だして味わう和食の日 献立

じぶに  
【治部煮汁】

金沢の郷土料理「治部煮」を汁物にアレンジしました。給食室では、昆布とかつお節から素材のよさを引きだし、うまみたっぷりの「だし」をひきます。だしの香りやうまみをぜひ味わってください。



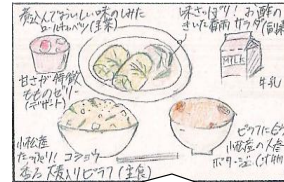
## 11月8日は「いい歯の日」



歯の健康を保つために、  
よく噛んで食べましょう。

### 中学生学校給食献立コンクール受賞献立

★受賞献立★



昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校生徒の献立が、県内2,431点の応募の中から努力賞を受賞しました。今月の給食では、主食、汁物を提供します。

小松市で生産がさかな  
大麦の入ったピラフです。

小松産たっぷり！  
コショウの香る  
大麦入りピラフ



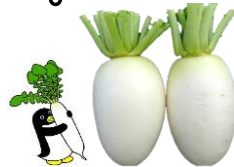
小松産にんじんを  
たっぷり使った  
ポタージュスープです。



ピラフに合う！  
小松産にんじんのポタージュ

## ふるさと給食

### げんすけ 源助だいこん



加賀野菜の一つである「源助だいこん」は、甘みが強く、肉質が柔らかいが煮崩れしにくいところが特徴です。  
小松市には、この源助だいこんを品種改良した「日向源助（ひなたげんすけ）だいこん」もあります。今月の給食では、

## 11月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
3日  文化の日	4日 ねぎ塩炒め 焼きヨーザ 2個 ごはん あさりのジャジャン豆腐	5日 甘酢和え いわしのかば焼き ごはん 江戸っ子煮 いい歯の日 献立	6日 大学芋 ごはん チャーハン かぶの中華スープ	7日 代休 
10日 豚肉と春雨の炒めもの ごはん 源助だいこんのおでん ふるさと給食	11日 ごま酢和え しやものしょうが天ぷら 2個 ごはん カレーうどん	12日 大根サラダ 煮込みハンバーグ 米粉バターナン 金沢白根のクリームスープ	13日 ふくらぎと加賀れんこんの甘酢あんからめ ごはん 味噌汁	14日 代休 
17日 小松産たっぷり！コショウの香る大麦入りピラフ ピラフに合う！小松産のにんじんポタージュ 中学生献立コンクール 受賞献立	18日 ぶたキムチ炒め ごはん 卵とじ	19日 トマトソースペンネ フライドチキン 2個 カリフラワーのスープ ミルクロール	20日 こぶ和え さばの香味揚げ ごはん 治部煮汁 だして味わう和食の日	21日 焼きそば(パン皿) バターロール(おかず皿) フルーツポンチ
24日 勤労感謝の日 振替休日 	25日 ごぼうサラダ あじのソースがけ わかめごはん 豚汁	26日 ミニトマト 1個 大豆と小魚のごまからめ ごはん マーボー大根	27日 味噌炒め ごはん 肉じゃが	28日 キーマカレー ナンにつけて食べる ナン、食パン 卵スープ

### 今月の目標

1日3食きちんと食べよう