

給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 11月号

日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

給食に感謝！

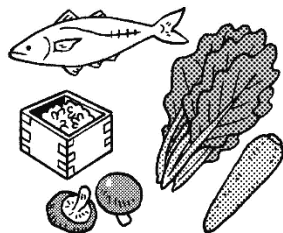
わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる人、調理員さんなど、たくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。大切に食べましょう。また、感謝の心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



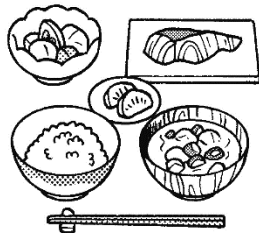
11月24日は
和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支 える栄養バランス



3 自然の美しさや季節 の移ろいの表現



4 正月などの年中行事 との密接な関わり



給食の献立を作ってみませんか ～ 津ぶっこキャベツのドライカレー ～



材料【1人分】(単位:グラム)		下ごしらえ	作り方
植物油	1.5		①玉ねぎを油でしっかり炒め、フルーツチャツネを入れて、トロリとするまで炒めて取り出す ②油を熱し、にんにく・しょうが・セロリーを香ばしく炒め、肉も炒める ③さらに、にんじん、たけのこも炒め、調味料Aを入れて煮込む ④キャベツを入れて、合わせたスパイスBと①の玉ねぎを入れて煮込む
玉ねぎ	40	みじん切り	
フルーツチャツネ	1		
植物油	1		
にんにく 1、しょうが 1、セロリー 1		みじん切り	※「津ぶっこキャベツのドライカレー」は、津市産のキャベツを使った三重の地物一番給食です。
合いびき肉(牛・豚)	40(20・20)		
赤ワイン	2	下味用(肉にふっておく)	
にんじん	20	みじん切り	
たけのこ	15	みじん切り	
調味料A(さとう0.5、ウスターソース4、トマトケチャップ5)			
キャベツ	25	小さい角切り	
スパイスB(カレー粉0.5、塩0.9、こしょう少々、オールスパイス少々、ナツメグ少々)		合わせておく	