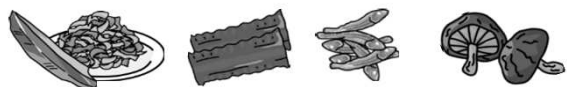


## 和食の基本「だし」について

日本の伝統的な食文化「和食」の基本にあるのが「だし」です。料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立たせる「だし」について、その種類と特徴をご紹介します。

### 代表的な和食のだし



	かつおだし	昆布だし	煮干しだし	椎茸だし
うま味成分	イノシン酸	グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
だしの特徴	豊かな風味とうま味を持ち、香り高くスッカリした味わい。	上品で控えめなうま味。利尻、羅臼など、産地によって風味が変わる。	かつおだしよりも酸味は弱い、香りは強く濃厚な味わい。	グアニル酸は干すことで生成される。風味がとても強い。
相性のよい料理	吸い物や茶碗蒸しなどだしが主役になる料理。	炊き込みご飯や薄味の野菜料理、鍋など。	みそ汁、合わせだしにした麺類のつゆなど。	うま煮や含め煮、汁物など。
だしのとり方	水1ℓ：かつお節30g 水を強火にかけ、沸騰してきたら差し水を50cc加えて、かつお節を入れる。再び沸騰してきたら火を止めて1分ほど置き、さらしなどで漉す。	水1ℓ：昆布10～15g 分量の水に昆布を30分～1時間浸してから中火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。同じ分量で一晩水に浸す方法でもできる。	水1ℓ：煮干し20～30g 煮干しは頭と内臓を取り除いてから水と中火にかけ、沸騰したら弱火にする。そのままアクを取りながら5分ほど煮出し、さらしなどで漉す。	水1ℓ：干椎茸4～5個 分量の水に一晩浸しておく。煮出すと風味や色見が濃くなるため、汁物に使う場合は水出しがよい。

### 合わせだし

昆布のうま味成分「グルタミン酸」とかつお節や煮干しなどの「イノシン酸」、または椎茸の「グアニル酸」を合わせると、うま味の感じ方が**7～8倍**も強くなります。これを「**うま味の相乗効果**」といい、より深いうま味が得られます。



### だしのヘルシー活用

うま味成分には健康に役立つ作用もあります。そのひとつは**減塩効果**。うす味の料理もだしを効かせることで、物足りなさを補い美味しく食べられます。また、グルタミン酸には適度な食欲を刺激する一方、食後の満腹感を長持ちさせて**食べすぎを防ぐ効果**があります。その他、**疲労回復、血流を促す、心を安定させる**などの健康効果が報告されています。



減塩

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (月)	おかかあえ 	炊き込みごはん	ごはん	油揚げ 鶏肉 ひじき ごぼう 人参 椎茸 たけのこ
	たきこみごはん 	なめこ汁		豆腐 なめこ 長ネギ
	なめこじる 	おかか和え		白菜 もやし
		牛乳	牛乳	
2日 (火)	あじのまつばフライ 	コッペパン	コッペパン	
	コッペパン 	ジュリアンスープ		ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参
	ジュリアンスープ 	あじの松葉フライ		あじ 牛乳
4日 (木)	フルーツココ 	スパゲティマトソース	スパゲティ	鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト パセリ
	スパゲティマトソース 	フルーツココ	ナタデココ	黄桃 パイン
		牛乳	牛乳	
5日 (金)	グリーンサラダ 	チョコクリームパン	チョコクリームパン	
	チョコクリームパン 	ポテトコンソメ	じゃがいも	ハム 人参 玉ねぎ えのきだけ パセリ
	ポテトコンソメ 	グリーンサラダ		ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり
8日 (月)	あさづけ 	ごはん	ごはん	
	ごはん 	うま煮	じゃがいも	ちくわ 鶏肉 ミニフィッシュボール 人参 たけのこ 椎茸
	うまに 	浅漬け		キャベツ きゅうり 人参
9日 (火)	サウザンサラダ 	ブランパン	ブランパン	
	ブランパン 	コーンチャウダー	じゃがいも	ベーコン 牛乳 人参 玉ねぎ コーン
	コーンチャウダー 	サウザンサラダ		サラダチキン キャベツ きゅうり 人参
10日 (水)	開校記念日			

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
11日 (木)	ぎょうざ (ひとり2ヶ) しょうゆラーメン	ラーメン	豚肉	白菜 人参 もやし 長ネギ ほうれん草 メンマ
	ぎょうざ	ぎょうざの皮	ぎょうざの具	
	牛乳		牛乳	
12日 (金)	おとぴけきゅうしょく ふりかけ あげだの ねぎソースかけ オレンジ ジュース	ごはん	ごはん	
	大根のみそ汁		油揚げ	人参 大根 長ネギ
	揚げ豚のねぎソースかけ	じゃがいも	ケンポロー豚肉	長ネギ
	ふりかけ(のり) オレンジジュース			オレンジジュース
15日 (月)	あつやきたまご	若菜ごはん	ごはん	大根菜
	わかなごはん たぬきじる	たぬき汁	じゃがいも	人参 長ネギ 大根 ごぼう 白菜 椎茸
	厚焼き玉子		厚焼き玉子	
	牛乳		牛乳	
16日 (火)	かぼちゃのひきにくフライ	たまごパン	たまごパン	
	たまごパン ちゅうかスープ	中華スープ		豆腐
	かぼちゃのひき肉フライ		豚肉	チンゲン菜 人参 きくらげ 長ネギ
	牛乳		牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ
17日 (水)	わなしゼリー	ポークカレー	ごはん 麦 じゃがいも	豚肉
	ポークカレー	和梨ゼリー	和梨ゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ
	牛乳		牛乳	
18日 (木)	やきつくね	ちゃんこうどん	うどん	鶏肉 ちくわ 油揚げ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 大根 白菜
	焼きつくね		焼きつくね	
	牛乳		牛乳	
19日 (金)	はくさいのナムル	ごはん	ごはん	
	坦々スープ	ワンタンの皮	ワンタンの具 豚肉	人参 ニラ 白菜 もやし メンマ
	白菜のナムル		サラダチキン	白菜 もやし
	牛乳		牛乳	
22日 (月)	いわしのみぞれに	ごはん	ごはん	
	さつま汁	さつまいも	豆腐 豚肉	人参 大根 白菜 長ネギ ごぼう
	いわしのみぞれ煮		いわし	
	牛乳		牛乳	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
24日 (水)	かたぬきチーズ ピラフ マロニースープ	ごはん 麦	ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン
	ピラフ	マロニー	豚肉	人参 もやし 長ネギ
	型抜きチーズ		チーズ	
	牛乳		牛乳	
25日 (木)	リーキを使ったメニュー ごまあえ ごはん リーキのにくじゃが	ごはん	ごはん	
	リーキの肉じゃが	じゃがいも	豚肉 ちくわ ミニフィッシュボール	人参 リーキ
	ごまあえ			もやし 白菜
	牛乳		牛乳	
26日 (金)	クリスピーチキン コッペパン はくさいスープ	コッペパン	コッペパン	
	白菜スープ		ハム	白菜 人参 玉ねぎ
	クリスピーチキン		クリスピーチキン	
	牛乳		牛乳	
29日 (月)	ピリからきゅうり	ごはん	ごはん	
	ごはん ホイコーロー	回鍋肉		豚肉
	ピリ辛きゅうり			キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ
	牛乳		牛乳	きゅうり
30日 (火)	にんじんサラダ たまごパン クリームシチュー	たまごパン	たまごパン	
	クリームシチュー	じゃがいも	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ コーン パセリ
	人参サラダ		ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参
	牛乳		牛乳	

\*\*\* リーキってどんな野菜? \*\*\*

平成26年から、  
毎年給食に登場している  
西洋野菜のリーキは、西中音更の  
「たけなかファーム」で生産され、  
提供されています。  
切っているだけでトロミと甘み  
がでて、上品な味になる洋食・和食  
どちらにも使える万能野菜です♪

今年も竹中さんに  
提供して頂きました!



【学校給食の現場で働きませんか?】

音更町学校給食協議会では補助員を1名、代替員を若干名募集  
しています。  
職 種: 補助員、代替員 業務内容: 調理補助、配膳、洗浄  
雇用条件: 時給898円 通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務  
手当あり  
勤務場所: 補助員~共栄中学校 代替員~町内の小中学校  
勤務形態: 週3日程度 補助員~8時30分から午後3時まで  
代替員~午前8時15分から午後3時45分まで(勤務校により  
異なります)  
※休憩時間あり。必要に応じ時間外、早出勤あり。休日は、  
土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)  
雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食  
協議会(TEL:0155-42-2111内線755)までお問い合わせください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		668kcal	24.4g	19.8g	3.3g
中学校		779kcal	28.0g	22.4g	4.0g

○お知らせ○  
物資の都合により、  
献立の変更・食材料の  
変更もあります。  
ご了承ください。