

11月 給食指導表(小学校)

2023.11 本渡学校給食センター

 <p>まいつき19にちは しょくいくのひ</p> <p>11月17日(金) ふるさとくまさんデー 「上益城の味」</p> 	<p>1日(水)</p> <p>チーズサラダ 豆腐ハンバーグ ミルクパン きのこチャウダー</p> <p>きのこチャウダーには、しめじ・マッシュルームが入っています。きのこは食物せんいやミネラルがたくさん入っていて、健康的な食材です。秋はきのこがおいしい季節なので、たくさん食べましょう。</p>	<p>2日(木)</p> <p>サラ玉ちゃん和え しのだ煮 ごはん 揚げのすまし汁</p> <p>よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識し、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。やわらかい食べ物は特に意識して噛むようにしましょう。</p>	<p>3日(金)</p>  <p>文化の日</p>	
<p>6日(月)</p> <p>春雨サラダ 春巻き ごはん もやし中華風スープ</p> <p>もやしは低カロリーで栄養価の高いヘルシーフードです。もやしに含まれるビタミンCやアスパラギン酸は血液を健康に保ち、疲れをとるはたらきがあります。</p>	<p>7日(火)</p> <p>大根の酢の物 さんまのかぼすしそ煮 ごはん 鶏だんご汁</p> <p>和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」は、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)です。しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書き、みそも漢字で「噌(そ)」と表していたので「せ」がしょうゆ「そ」がみそを指します。</p>	<p>8日(水)</p> <p>ツナサラダ スティックドッグ カットコッパン ラピオリのスープ</p> <p>今日のパンには切れ目が入っているので、お好みでスティックドッグやサラダをはさんで食べましょう。また、パンは手を使って食べるので、食事前の手洗いをしっかり行いましょう。</p>	<p>9日(木)</p> <p>シーザーサラダ みかん ごはん ポークカレー</p> <p>天草宝島デー:みかん</p> <p>天草では、みかんの生産が盛んに行われています。海の風をいっぱい浴びたみかんは、甘みと酸味がありおいしさがあります。家庭でも食べてほしい食材のひとつです。</p>	<p>10日(金)</p> <p>ほうれん草和え 鶏のから揚げ ごはん さつま汁</p> <p>さつま汁とはさつまいもを使った具たくさんのみそ汁のことです。鹿児島県では江戸時代から食べられていて、特別な日に食べることが多かったそうです。さつまいもの甘みが、汁にうつってやさしい味になります。</p>
<p>13日(月)</p> <p>昆布和え 彩り野菜の豆腐よせ ごはん あおさ汁</p> <p>昆布あえは野菜と塩昆布に調味料を加えて和えます。塩昆布は昆布のうま味成分と塩味がバランスよく合わさっていて、和え物以外にもおにぎり、お茶漬、炒め物に活用してもおいしく食べられます。</p>	<p>14日(火)</p> <p>ごまネーズサラダ ハガツオのフライ ごはん さといものそぼろ煮</p> <p>天草宝島デー:ハガツオ</p> <p>ハガツオは、カツオとは違ってするどい歯があります。ハガツオはサワラに似た味がして多くの人に好まれる味です。給食ではフライにしますが、お刺身でもおいしいです。</p>	<p>15日(水)</p> <p>ブロッコリーサラダ 若鶏のピカタ 丸パン マカロニのクリーム煮</p> <p>ブロッコリーにはカリウムが多く含まれます。カリウムは余分なナトリウムや水分を排泄する働きがあり、血圧が下がり、むくみが解消されます。また、筋肉が正常に働くようにサポートしてくれます。スポーツ選手がよく食べる食材です。</p>	<p>16日(木)</p> <p>れんこんとひじきサラダ 焼きぎょうざ ごはん わんたんスープ</p> <p>ぎょうざはもともと中国の料理です。焼きぎょうざだけでなく、揚げぎょうざや水ぎょうざなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。中国では、水ぎょうざとして食べることが多いそうです。みなさんはどんなぎょうざ料理が好きですか。</p>	<p>17日(金)</p> <p>白菜のゆず風味あえ れんこんつくね ぶちまるごはん いちよう葉汁</p> <p>ふるさとくまさんデー 上益城の味</p> <p>いちよう葉汁は、根菜をいちよう切りにし、枝豆をぎんなんに見立てた秋の汁物で、上益城地域の郷土料理です。和え物には上益城の特産のゆずも入っています。</p>
<p>20日(月)</p> <p>ちくわの和え物 ロースとんかつ ごはん のっぺい汁</p> <p>のっぺい汁に使われる食材は地域によって様々です。熊本に伝わるのっぺい汁は、食材の切り方を角切りにそろえるのが特徴です。料理の味だけでなく、香りや切り方、いりどりなどにも注目して食べましょう</p>	<p>21日(火)</p> <p>そくせき漬け いわしの生姜煮 ごはん お野菜団子汁</p> <p>いわしは、生でもよし、煮ても焼いてもよし、どんな料理でもおいしく食べることができます。体をつくる働きのあるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。成長期におすすめの食材です。</p>	<p>22日(水)</p> <p>マカロニサラダ ほうれんそうオムレツ 黒糖パン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズに入っている大豆は、お肉に負けないくらい栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。豆腐や油あげ、納豆、きなこ、みそなど様々な食品の原料となって私たちの食を支えています。</p>	<p>23日(木)</p>  <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日(金)</p> <p>こんにやくかんてんサラダ ちくわのいそ揚げ 五目炊き込みごはん きのこのみそ汁</p> <p>煮干しは、その名の通り、カタクチイワシやウルメイワシなどの小魚を煮て干します。こうすることで、うまみ成分が増え、だしとして活躍します。給食では、牛深産の煮干しを使って「きのこのみそ汁」のだしを取っています。</p>
<p>27日(月)</p> <p>茎ワカメのきんぴら ひじきシューマイ ごはん 春雨スープ</p> <p>茎ワカメには、食物せんいやビタミン、カルシウム、マグネシウムなど栄養がたくさん含まれています。骨を強くしたり、血圧を調節するなど、健康にいい食材です。</p>	<p>28日(火)</p> <p>まめまめサラダ 千草焼き ごはん 豚汁</p> <p>天草宝島お肉の日「豚肉」</p> <p>今日の豚汁の中に入っている豚肉は、天草市養豚振興協議会様よりいただきました。天草で大事に育てられた豚肉はとてもおいしく、ぜひみなさんに食べてもらいたいと言うことで、給食用の豚肉をいただきました。よく味わって食べてください。</p>	<p>29日(水)</p> <p>人参サラダ 鶏のデミグラスソースがけ ココアパン コンソメスープ</p> <p>今日はパンの献立で洋風のメニューです。このような献立の日はおうちで魚料理や、食物繊維がとれるごぼうなどの根菜類、豆類などを食べるようにすると栄養のバランスがよくなります。</p>	<p>30日(木)</p> <p>かみかみあえ ししゃもフライ ごはん かき玉スープ</p> <p>ししゃもは川で生まれて海で育ちます。北海道の海だけで獲れる15センチくらいの小さな魚で、給食ではししゃもによく似た「カペリン」を使っています。骨がやわらかいので丸ごと食べられます。しょうぶな歯や骨を作る栄養がたっぷりの魚です。</p>	