

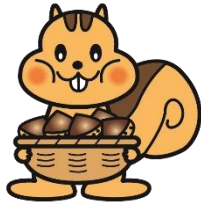


11月 こんだてよていひょう

2022 水上村学校給食センター

| 日 | 曜 | 連絡 | 主食 | 牛乳 | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう | | 11月 ひとくちメモ 秋 |
|----|---|------------|---------------|----|--|--|--|---|----------------|--------------|---|
| | | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 1 | 火 | 小6年中止 | むぎごはん | 牛乳 | さけのしおやき きりぼしだいこんのあえもの ぶたにくとさといものみそしる | こめ むぎ さとう さといも ごま | ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく | きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ | 小 584 中 717 | 28.8 36.6 | 切干大根は大根を干して乾燥させたもので、干すことによって、保存しやすくなるだけでなく、うま味や栄養素も数倍に増えるという利点があります。 |
| 2 | 水 | | むぎごはん | 牛乳 | チャージャンとうふ ビーフンサラダ いりことアーモンド | こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ビーフン アーモンド さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ あつあげ | しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ | 小 704 中 862 | 29.3 35.3 | 家常豆腐は、中国の家庭料理のひとつで、ふだん家で食べる豆腐料理という意味です。マーボー豆腐に少し似ていますが、豆腐ではなく、厚揚げを使うのが特徴です。 |
| 3 | 木 | | 文化の日 | | | | | | | | |
| 4 | 金 | 岩野小中止 | むぎごはん | 牛乳 | あつやきたまご だいこんサラダ だんごじる | こめ むぎ アーモンド しらたまこ こむぎ あぶら さといも | ぎゅうにゅう ツナ たまご あぶら さとう あぶらあげ | だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ | 小 663 中 795 | 25.6 29.3 | 「だんご汁」は地方によっては「すいとん」とも呼ばれており、各地域の農家で昔から親しまれてきた料理です。忙しい畑仕事の最中に、食事が一度に済ませられるように、団子を汁ものに入れたことが始まりと言われていま |
| 5 | 土 | | | | | | | | | | |
| 6 | 日 | | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | | キムタクごはん | 牛乳 | スタミナサラダ コーンいちりゅうかスープ | こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら | ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご | ピーマン たらこ キムチ たくあん にんにく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ | 小 618 中 755 | 25.9 31.7 | 「キムタクごはん」は、長野県塩尻市の学校給食で生まれた料理です。キムチのキムと、たくあんから、このユニークな名前がつけられました。 |
| 8 | 火 | | むぎごはん | 牛乳 | きびなごかりかりフライ カルシウムサラダ わかめスープ | こめ むぎ あぶら アーモンド | ぎゅうにゅう きびなご チーズ わかめ とうふ ちりめん かまぼこ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ | 小 568 中 709 | 20.1 24.4 | 11月8日は「11(いい)8(は)」の語呂合わせから、「いい歯の日」となっています。今日の給食は「かみかみ丼」です。歯の健康のため、一口30回を目標によく噛んで食べましょう。 |
| 9 | 水 | | ピタパン | 牛乳 | チキンケバブ キャベツときゅうりのサラダ クリームシチュー | ピタパン オリーブオイル じゃがいも バター こむぎ さとう | ぎゅうにゅう とり にんにく パセリ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ | たまねぎ ピーマン トマト | 小 578 中 733 | 24.4 31.3 | ケバブとは、トルコの料理で、肉や魚を焼いた料理のことを言います。今日は「チキンケバブ」です。サラダと一緒にピタパンに挟んで食べてください。 |
| 10 | 木 | 小中21学年学校中止 | むぎごはん | 牛乳 | にくみそでんがく ごぼうサラダ けんちんじる | こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ハム とうふ とり あぶらあげ かつおぶし | にら ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ | 小 707 中 — | 27.7 — | みそ田楽とは、豆腐やこんにやく、茄子や里芋などに調味みそをつけて焼いた料理です。給食では、厚揚げの上に肉みそをのせて焼きました。 |
| 11 | 金 | | ちゅうかどん | 牛乳 | あげはるまき そくせきあえ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん はるさめ こむぎ | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ちりめん とりにく こんぶ えび いか | チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい キャベツ だいこん きゅうり | 小 624 中 837 | 22.0 28.9 | 今日は「中華丼」です。中華丼は野菜や肉、魚介類の煮物にとろみをつけ、ご飯にかけた料理です。実は日本発祥の料理で、中国には中華丼という名前の料理はないそうです。 |
| 12 | 土 | | | | | | | | | | |
| 13 | 日 | | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | 中学校中止 | むぎごはん | 牛乳 | とりにくのチリソース もやしのちゅうかあえ ラーメンふうスープ | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら うおそうめん | ぎゅうにゅう とり みそ チョーシュー あつあげ | たまねぎ ピーマン もやし ねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ | 小 631 中 — | 26.5 — | チリソースとは、トマトケチャップと豆板醤などの香辛料を合わせたソースのことを言います。中華料理でよく使うソースですが、生まれたのは日本だと言われています。 |
| 15 | 火 | | むぎごはん | 牛乳 | ピリからししゃも いんげんのごまあえ かぼちゃのみそしる | こめ むぎ あぶら ごま ねりごま さとう | ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ わかめ | いんげん キャベツ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ | 小 590 中 705 | 23.4 26.2 | 今日は新メニュー「ピリ辛ししゃも」です。いつもの焼きししゃもに、ピリ辛のたれをかけています。ししゃもは骨まで食べられるので、カルシウムがたっぷり摂れる食材です。 |
| 16 | 水 | | ビーンズカレー | 牛乳 | まごわやさしいサラダ | こめ むぎ じゃがいも さつまいも ごま あぶら さとう | ぎゅうにゅう とり だいふくまめ きんときまめ わかめ ちりめん | たまねぎ にんじん グリンピース トマト こまつな えのきたけ キャベツ | 小 683 中 844 | 22.8 27.3 | 今日のカレーは豆をたっぷり使った「ビーンズカレー」です。大豆や大福豆、金時豆を使っています。豆はタンパク質やカルシウムが豊富で、体をつくるもとになる食材です。 |
| 17 | 木 | | むぎごはん | 牛乳 | さかなのさいきょうやき そくせきづけ ごぼうだんごじる | こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら | ぎゅうにゅう ホキ みそ ちりめん こんぶ とりにく ごぼう | はくさい にんじん だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ | 小 577 中 705 | 24.4 29.0 | 「魚の西京焼き」とは、魚を西京みそ・砂糖・みりん・酒を混ぜたものに漬け込んで焼いたものです。西京みそというのは京都を中心に関西地方で食べられている白みそです。 |
| 18 | 金 | | むぎごはん | 牛乳 | さといものあげに もやしのピーナツあえ かきたまじる | こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま ピーナツ でんぶん | ぎゅうにゅう たまご かまぼこ | しょうが もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん | 小 604 中 740 | 19.9 23.9 | 今日は「ふるさとくまさんデー」です。今日は里芋の紹介です。給食では「里芋の揚げ煮」にしました。 |
| 19 | 土 | | | | | | | | | | |
| 20 | 日 | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | | むぎごはん | 牛乳 | ささみのゆずに キャベツのサラダ とうにゅうスープ | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん オリーブオイル | ぎゅうにゅう とり とうにゅう ベーコン | ゆず キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ にんじん だいこん | 小 615 中 810 | 23.3 33.1 | ささみはエネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。今日は「ささみのゆず煮」にしました。ゆずの香りでさっぱりとしたおいしさです。 |
| 22 | 火 | 小5年中止 | むぎごはん | 牛乳 | チャプチェ にくだんごスープ りんご | こめ むぎ さとう マロニー はるさめ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまねぎ にら | しょうが たけのこ にんじん しいたけ こまつな キムチ チンゲンサイ きくらげ りんご | 小 603 中 748 | 19.6 23.8 | 今が旬の果物の一つにりんごがあります。りんごはビタミンC、ミネラル、食物繊維が多く栄養豊富です。欧米では「1日1個のりんごは医者を選ばせる」と言われているそうです。 |
| 23 | 水 | | 勤労感謝の日 | | | | | | | | |
| 24 | 木 | | むぎごはん | 牛乳 | サバのみそに しらすあえ キャベツのみそしる | こめ むぎ さとう ごま ねりごま | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ささみ みそ | しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ | 小 659 中 893 | 26.9 23.5 | 11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しよく)」から「和食の日」となっています。今日は和食に欠かせない味噌を使ったサバのみそ煮とみそ汁を作りました。 |
| 25 | 金 | 小学校中止 | ハヤシライス | | コロコロサラダ | こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ | にんじん たまねぎ トマト しめじ きゅうり しょうが | 小 — 中 893 | — 23.5 | ハヤシライスという名前の由来には、「ハッシュ・ド・ビーフ・ウィズ・ライスが省略された」や「林さんが最初に作った」など様々な説があります。 |
| 26 | 土 | | | | | | | | | | |
| 27 | 日 | | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | | むぎごはん | 牛乳 | とりにくのからあげ きくらげのごまずあえ はくさいのみそしる | こめ むぎ でんぶん ごま ごまあぶら さとう あぶら | ぎゅうにゅう とり みそ あつあげ | ごぼう にんじん もやし しめじ きゅうり きくらげ はくさい こまつな | 小 631 中 796 | 22.6 28.4 | 給食センター手作りの「鶏肉のからあげ」は人気メニューのひとつです。鶏もも肉に、にんにくや塩こしょうで下味をつけ、油で揚げるとシンプルでジューシーな、からあげです。 |
| 29 | 火 | | ピラフ | 牛乳 | スパニッシュオムレツ プロッコリーサラダ にんじんポタージュ | こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎ バター でんぶん さとう | ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ツナ いんげん ベーコン | たまねぎ えだまめ とうもろこし トマト パセリ プロッコリー にんじん | 小 694 中 890 | 28.0 35.0 | 「スパニッシュオムレツ」とは、スペイン風のオムレツのことで、炒めた野菜やベーコン・ウインナーなどの具材が入ったオムレツです。 |
| 30 | 水 | | むぎごはん | 牛乳 | おでん アーモンドあえ いりこのつくだに | こめ むぎ さといも アーモンド さとう こんにやく ごま | ぎゅうにゅう とり ちくわ うずらたまご いりこ あつあげ | だいこん にんじん もやし ほうれんそう | 小 639 中 784 | 26.4 32.2 | 煮干しは鰯の仲間「カタクチイワシ」を塩水で煮て乾燥させたもので「いりこ」ともいわれます。いりこにはカルシウムが豊富に含まれています。給食では、丸ごと食べることができるように「いりこの佃煮」にしました。 |

* 献立は都合により変更する場合があります。



11月給食だより

令和4年11月

水上村学校給食センター

11月 11日 11日 11日 いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



| | | | | | |
|------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|
| <p>よくかんで食べよう</p> | <p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> | <p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p> | <p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> | <p>食べた後は歯をみがこう</p> | <p>歯が健康だとうれしいね!</p> |
|------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

| | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> | <p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> | <p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、池田菊苗博士が昆布だしからグルタミン酸を発見し、「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布 …グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し …イノシン酸
- ◆ 干しいたけ …グアニル酸

和食のマナーをチェック!

| | | |
|---|---|--|
| <p>「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> | <p>食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> | <p>箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p> |
|---|---|--|

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材
さといも

☆ 旬（品種により違います）
9～12月
☆ 熊本県の主な産地は?
阿蘇、上益城、菊池