



# 11月 こんだてよていひょう

2024

水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項		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
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)		
<b>タイムトンネル</b> (前期:おにぎり昼食、後期:弁当)													
文化の日													
振替休日													
1	金			むぎごはん	牛乳	ぶたにくとごぼうのみそいため	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ねりごま こむぎこ しらたまこ さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ	前期	642	23.9	「だんご汁」を熊本では縮めて「だご汁」と呼びます。似たような料理は全国にあって、「すいとん」や「ほうとう」などと呼ばれていたりします。
2	土			いんげんのごまあえ	牛乳	だごじる	みそ あぶらあげ	いんげん キャベツ だいこん	後期	790	29.3		
3	日			タコライス	牛乳	さつまいもシチュー	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト	前期	685	25.5	タコライスはメキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せた料理です。外国の料理っぽいですが、発祥は沖縄県で、アメリカ軍の基地の近くで生まれたといわれています。
4	月			むぎごはん	牛乳	チャプチェ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん	前期	594	20.9	
5	火			かきたまじる	牛乳	りんご	マロニー じゃがいも	かまぼこ かつおぶし	しいたけ こまつな キムチ	後期	726	24.9	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送る」と言われているそうです。
6	水			むぎごはん	牛乳	ししゃもてんぷら	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん きゅうり ねぎ	前期	586	20.4	
7	木			かみかみサラダ	牛乳	とんじる	マヨネーズ こんにやく	ししゃも こむぎこ でんぶ	きくらげ だいこん	後期	755	26.1	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「かみかみサラダ」です。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。
8	金			とりにくのかからあげ	牛乳	きくらげのずあえ	こめ むぎ でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう にんじん	前期	659	21.6	
9	土			はるさめスープ	牛乳	ホイコーロー	こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	後期	829	27.2	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、油で揚げるシンプルでジューシーな、からあげです。
10	日			いりごとアーモンド	牛乳	こんぶいりちゅうかスープ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン ねぎ たけのこ	前期	613	23.6	
11	月			ちくわのたいほうあげ	牛乳	ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	後期	748	28.9	ちくわの大砲揚げは天草地方の郷土料理です。ちくわを半分に切り、コロケの具材を詰め、衣をつけて揚げたもので、形が大砲に似ていることからこの名前がついたそうです。
12	火			かぼちゃサラダ	牛乳	やさいのスープ	マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン	前期	608	23.9	
13	水	7/9年 弁当		あげはるまき	牛乳	もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし にんじん ほうれんそう	後期	748	28.8	ミートソースはたまねぎやにんじんなどをみじん切りにし、ひき肉、トマトを入れて煮込んで作るソースです。イタリア語では「ポロネーゼ」とも呼ばれています。
14	木	3/6年 弁当		タイピーエン	牛乳		こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	前期	642	23.7	
15	金			さといものうまに	牛乳	ゆととろあえ	こめ むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たけのこ えんどう	後期	847	29.2	「タイピーエン」は、中国の福建省から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。野菜やうずらの卵、春雨などたっぷりの具材が入った料理です。
16	土			たまごふりかけ	牛乳	マヨネーズ こんにやく	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー とうもろこし	前期	585	20.0	
17	日			さかなのクリームソースかけ	牛乳	ごまじゃこサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん	たまねぎ キャベツ	後期	720	24.8	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「里芋の旨煮」にしました。
18	月			ピーンズスープ	牛乳	わかめスープ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ	前期	672	25.7	
19	火			わかめスープ	牛乳	ピビンパ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり にんじん パセリ	後期	821	30.2	今日は「魚のクリームソースかけ」です。クリームソースとはバターと小麦粉、牛乳を使って作るフランス生まれのソースです。給食ではソースも手作りしています。
20	水			いわしのしょうがに	牛乳	キャベツのごまあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たらび えのきたけ たけのこ	前期	559	24.2	
21	木	1/2年 弁当		とうふのみそじる	牛乳	とうふのみそじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ もやし にんじん たまねぎ	後期	681	29.2	ピビンパは韓国料理の混ぜご飯で「ピビンパ」は「混ぜご飯」の韓国語です。韓国語で「ピビン」は混ぜる、「パ」はごはんという意味を表します。
22	金			とりにくとポテトのチーズやき	牛乳	ブロッコリーサラダ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう チンゲンサイ えのきたけ	前期	600	26.4	
23	土			マーボーはるさめ	牛乳	あげレンコンサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ パセリ ブロッコリー	後期	744	32.2	今日は「鶏肉とポテトのチーズ焼き」です。鶏肉の上に味付けをしたマッシュポテト、チーズをのせて、オーブンで焼き上げました。
24	日			おでん	牛乳	アーモンドあえ	こめ むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ	前期	691	27.4	
25	月			いりこのつくだに	牛乳	さつまいもサラダ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	しいたけ れんこん きゅうり	後期	846	33.1	「レンコン」ほ蓮の根っこを食べるという意味で「蓮根」と名前が付けられました。でも、実際は根っこではなく、茎の部分を食べているそうです。
26	火			きのこカレー	牛乳	スパニッシュオムレツ	こめ むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん にんじん もやし	前期	639	26.4	
27	水			はなやさいサラダ	牛乳	ラビオリスープ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう	後期	784	32.2	「きのこカレー」には、えのきたけ、マッシュルーム、しめじの3種類のきのこを使用しました。きのこ類には食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、便秘を予防してくれるはたらきがあります。
28	木			にくのみそでんがく	牛乳	ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	トマト パセリ ブロッコリー	前期	628	23.6	
29	金			ごぼうサラダ	牛乳	じるピーフン	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	カリフラワー にんじん とうもろこし	後期	766	28.3	「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	土			みるみそ	牛乳		こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しめじ たまねぎ キャベツ	前期	690	26.1	
31	日				牛乳		こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ	後期	853	32.0	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。

\* 献立は都合により変更する場合があります。



# 11月給食たより

令和6年11月

水上村学校給食センター



## 11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、右のような効果が期待できます。

<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
-------------------------	------------------------	-----------------------

## お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

### お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りが少ないご飯になります。

### 収穫に感謝する「新嘗祭」

11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫を神様に感謝するお祭りで、古くから行われてきた行事です。現代でも全国の神社で行われています。カレンダーでは「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、いただきましょう。

## 11月が旬の食べ物「漢字」「英語」クイズ

正解の「漢字」と「英語」を線でつなぎましょう。

(なまえ)

- ごぼう
- ニラ
- ホタテ
- だいこん
- レンコン
- サバ
- かき

(漢字)

- 蕪
- 大根
- 牛蒡
- 帆立
- 柿
- 鯖
- 蓮根

(英語)

- Japanese white radish
- leek
- persimmon
- Spanish mackerel
- lotus root
- burdock
- Scallop

答えはこちら↓



## 今月の注目食材 さといも

旬(品種により異なります)

9~12月

熊本県の主な産地は?

阿蘇、上益城、菊池

- さといもは秋から冬にかけて旬を迎えます。主な産地は千葉県や埼玉県です。熊本県では西原、清和、矢部、人吉などで栽培されています。
- さといものぬめりは「ガラクトン」という成分によるものです。ガラクトンは動脈硬化を防ぐ働きがあります。カリウムもたくさん含まれているので、高血圧の予防にも効果的です。

食生活や食べ物への疑問質問は食べ物質問箱へ



学校ホームページの給食レシピリクエストはこちら

