



# 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)	たんぱく質 (g)			
1	金						<b>タイムトンネル</b> (前期:おにぎり昼食、後期:弁当)							
2	土													
3	日						文化の日							
4	月						振替休日							
5	火					ぶたにくとごぼうのみそいため いんげんのごまあえ だごじる	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 さともいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん しいたけ いんげん キャベツ だいこん ねぎ	前期 後期	642 790	23.9 29.3	「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。	
6	水					さつまいもシチュー	こめ むぎ さとう バター こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげん チーズ	たまねぎ にんにく トマト レタス レモン にんじん グリーンピース しめじ	前期 後期	685 839	25.5 30.3	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。	
7	木					チャプチェ かきたまじる りんご	こめ むぎ さとう マロニー ジャがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし たまご	しょうが たけのこ にんじん しいたけ こまつな キムチ りんご ねぎ	前期 後期	594 726	20.9 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選ばせる」と言われているそうです。	
8	金					ししゃもてんぷら かみかみサラダ とんじる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも こむぎこ でんぷん みそ とうふ	にんじん きゅうり ねぎ きくらげ だいこん	前期 後期	586 755	20.4 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。	
9	土													
10	日													
11	月					とりにくのからあげ きくらげのずあえ はるさめスープ	こめ むぎ でんぷん ごま ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン チンゲンサイ しいたけ	ごぼう にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	前期 後期	659 829	21.6 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。	
12	火					ホイコーロー いりごとアーモンド こんぶいちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ たけのこ にんにく えのきたけ	前期 後期	613 748	23.6 28.9	回鍋肉は四川省で生まれた中華料理です。回る鍋と漢字で書く理由は、一度炒めた肉を取り出し、鍋に戻して味付けする様子から名前が付けられました。	
13	水		7 5 9 年			ちくわのたいほうあげ ほうれんそうのごまあえ かしわじる	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ	前期 後期	635 774	24.5 31.3	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。	
14	木		3 5 6 年			かぼちゃサラダ やさいのスープに	マカロニ あぶら マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ えだまめ	前期 後期	608 748	23.9 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「ポロナーゼ」とも呼ばれています。	
15	金					あげはるまき もやしのちゅうかあえ タイピーエン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ とりにく いか うずらたまご	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが たけのこ きくらげ しいたけ	前期 後期	642 847	23.7 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													
17	日													
18	月					さといものうまに ゆとろの卵あえ たまごふりかけ	こめ むぎ さといも あぶら さとう くらざとう マヨネーズ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく いか わかめ あつあげ	にんじん たけのこ えんどう ブロッコリー とうもろこし	前期 後期	585 720	20.0 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。	
19	火					さかなのクリームソースかけ ごまじゃこサラダ ビーンズスープ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん ベーコン だいふくまめ だいす きんときまめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パセリ とうもろこし	前期 後期	672 821	25.7 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					わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ とうふ かまぼこ	わらび えのきたけ たけのこ なら たけのこ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ えのきたけ	前期 後期	559 681	24.2 29.2	ビビンバは韓国料理の混ぜご飯で「ビビムバブ」ともいいます。韓国語で「ビビム」は混ぜる、「バブ」はごはんという意味を表します。	
21	木		1 5 2 年			いわしのしょうがに キャベツのごまあえ とうふのみそじる	こめ むぎ ごま さとう	ちりめん ぎゅうにゅう いわし しょうが わかめ みそ とうふ	グリーンピース キャベツ きぬさや えのきたけ にんじん しいたけ	前期 後期	600 744	26.4 32.2	グリーンピースはえんどう豆を剥いた中身の粒の状態をいいます。ほかにも、枝豆の中身は大豆だったりなど、さやと中身で名前が変わる豆が存在します。	
22	金					とりにくとポテトのチーズやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ だいず ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ トマト	前期 後期	691 846	27.4 33.1	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。	
23	土													
24	日													
25	月					マーボーはるさめ あげレンコンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり ピーマン	前期 後期	669 827	20.4 24.6	「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					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 ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご かつおぶし いりこ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう	前期 後期	639 784	26.4 32.2	煮干しは鰯の仲間の「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。	
27	水					さつまいもサラダ	こめ むぎ ジャがいも さつまいも マヨネーズ バター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ レッドキドニー	にんじん たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ きゅうり	前期 後期	734 915	24.1 29.2	「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種類のきのこを使いました。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					スパニッシュオムレツ はなやさいサラダ ラビオリスープ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも こむぎこ たまねぎ	ぎゅうにゅう たまご ひよこまめ ウインナー とりにく ぶたにく	トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ キャベツ	前期 後期	628 766	23.6 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。	
29	金					にくみそでんがく ごぼうサラダ じるビーフン	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ビーフン ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とりにく	にら ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり	前期 後期	690 853	26.1 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。おもに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「ムチン」という成分によるものです。ガラクトンは動脈硬化を防ぎ、ムチンは胃や粘膜を丈夫にする働きがあります。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