




11月の給食だより

日	曜	献立	ひとくちメモ
2	月	いわし	いわしにはDHAやEPAがたくさんふくまれます。この栄養は魚の脂肪分にたくさんふくまれています。特にDHAやEPAは、人の体で作ることができない栄養であるため、食べ物からとる必要があります。また、いわしには骨や歯を丈夫にするカルシウムやカルシウムの吸収を助けてくれる、ビタミンDが多く含まれます。
4	水	家常豆腐	中国で食べられている豆腐料理の1つです。家庭でよく食べられる豆腐料理という意味があります。家庭料理なので、その家々で入れる材料や味付けが違ったりする料理です。給食では、厚揚げを使って作ります。
5	木	 こぎつねごはん	昔からきつねの好きな食べ物と言われていて、油揚げを使った料理にきつねの名前をつけたものがあります。日本各地の稲荷神社にはきつねが好きなという油揚げがおそなえしてあるそうです。
6	金	スパゲティ	スパゲティはパスタの仲間、パスタにはいろいろな種類があり、500種類以上のパスタがあるとされています。細いものや太いもの、平べったいものやペンの先のようにになっているペンネや貝殻の形をしたものなどたくさんあります。給食でよく使われるものは、スパゲティやマカロニです！今日は、ミートソーススパゲティです。
9	月	いい歯の日 	今日は、「いい歯の日」です。今日のかみかみ食材は「ごぼう」です。ごぼうを揚げて甘辛いタレにからめました。いっぱい噛むと、歯やあごが強くなります。ひとくち20回以上がむようにして食べましょう！！
10	火	みかん	冬の果物といえば「みかん」ですね！みかんは昔、甘い柑橘ということから「みっかん」と呼ばれていたそうです。熊本でもたくさん栽培されています。みかんには、ビタミンCやクエン酸などの栄養が含まれています。だんだんと寒くなってきます、旬の果物もしっかり食べましょう！
11	水	切干大根	切干大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにして、2週間くらいで外で干し乾燥させたものです。寒さが厳しいほど、とても良い切干大根ができます。切干大根はそのままでは食べられません。水につけやわらかくし、お酢やしょうゆ、さとうなどで味つけして食べます。サラダや煮つけによく使います。
12	木	菜焼き	白菜や小松菜などの葉物野菜がだんだんおいしい時期になってきました。今日は、白菜と小松菜をたっぷり使って「菜焼き」を作りました。みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べるといいか知っていますか？いろいろな野菜を合わせて350g食べるように言われています。そのためにも、いろいろな調理法で野菜を食べるようにしましょう。生もおいしいですが火を通すことでたくさん食べられます。
13	金	ジャージャー麺	ジャージャー麺は中国北部の山東省でよくつくられている家庭料理の1つです。漢字で「炸醬麵（ジャージャンミン）」と書きます。「炸醬（ジャージャン）」は肉みそを意味します。「炸」は揚げるという意味、「醬」は味噌やしょうゆなどの調味料のことを言い、肉を揚げるように炒めてしょうゆみそなどで味付けした肉みそという意味です。
16	月	あじ	あじはクセが少なく、食べやすい魚です。お刺身や、塩焼き、煮付けなどいろいろな料理で食べられています。あじのおいしい時期は冬です。小さなあじは、丸ごとから揚げにして、南蛮などで骨ごと食べられます。今日はあじの開きを揚げて、ピリ辛ソースで揚げています。
17	火	赤牛	今日の焼き肉に使われているお肉は、赤牛を使っています。阿蘇地区では、草原に放牧し育てられています。毎日40kgから50kgの草を食べ、たくさん歩くのでおいしいお肉ができると言われています。今日は西原村のほしよをもらって提供しています。感謝の気持ちで食べましょう。
18	水	にんじん	今日はにんじんをたっぷり使ったサラダです。にんじんはきれいなオレンジ色をしていますね。緑黄色野菜と言って、ビタミンAのもとになるカロテンがたくさん入っています。かぜに負けない強いねんまくをつくり、肌や目に良い食べ物です。西原村でもたくさんつくられていますよ！！
19	木	ふるさとくまさんデー 	今日はふるさとくまさんデーです。宇城地区の味を紹介します。宇城市松橋町ではれんこんがたくさん作られています。9月から2月くらいまで作られていて、サクサクという食感が特徴です。宇城市小川町では昔から白玉粉が作られています。白玉粉の原料であるもち米やきれいな水と白玉粉をつくる条件がそろっていたので広がっていきました。
20	金	白菜 	白菜は中国北部生まれの野菜で、日本には明治時代に入ってきました。今日のようにだご汁に入れり、漬物や鍋料理など、味がたんぱくなでいるいろいろな料理に使われています。冬に一番おいしくなる、旬の野菜です。
24	火	和食の日	11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な文化財「和食」について見直しましょう。和食のよさの1つとして「だし」があります。だしには「うま味」という日本人が発見した味があります。ではここでクイズです。今日のみそ汁に使われているだしは何のだしでしょうか？答えは献立表のひとくちメモか給食の先生に聞いてみてください！！ 答え）煮干し（いりこ）だし
25	水	筑前煮	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこん・こんにやくなどの食材をあぶらで炒め、しょうゆと砂糖で甘辛く煮た料理です。昔、福岡県の北部・西部は「筑前」という名前でした。そこで作られていた料理だったので、筑前煮という名前になったそうです。地元では、「がめ煮」と呼ばれています。
26	木	天草さくら鯛 	コロナウイルスに負けんばい！熊本県応援メニュー！第1弾です。熊本県応援メニューでは、熊本県産の食べ物を食べて、熊本県を応援しようという取り組みです。今日は、天草さくら鯛を使って、磯辺フライにしました！「天草さくら鯛」は天然の鯛がたくさん捕れる天草の海で育った真鯛です。脂ののりがよく、1年間を通して安定したおいしさが楽しめます。第2弾では、みなさんが大好きなメニューを予定しています。お楽しみに♪
27	金	レバー 	レバーには鉄、葉酸など血液をつくるために必要な栄養が入っています。レバーが苦手な人が多い食べ物でもあります。給食ではしっかり揚げたり、タレでからめてしっかり味をつけたりしています。今日は、鶏肉とカシュナッツを和えました。レバーと相性バッチリです！
30	月	おでん	おでんはもともと「田楽」といい、豆腐にみそをつけて焼く料理でしたが、江戸時代の終わりごろから煮込むようになりまし。そして「おでん」とよぶようになったそうです。体が温まる料理なので、寒い時期にはピッタリですね！！