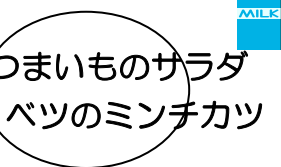
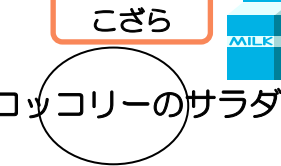
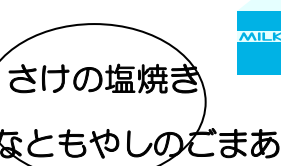
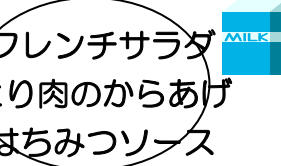
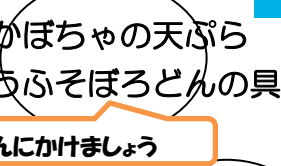
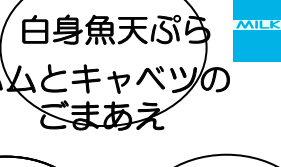
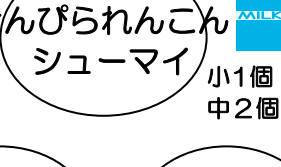


11月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

4日 (火)	11月は食育月間	12日 (水)	さつまいもについて
 とり肉の塩こうじ焼き おひたし ごはん さんぺいじる	11月は食育月間です。食べ物に関心を持ち、食べる楽しみや喜びを感じてほしいと思います。家族や友達との食事は心を豊かにして、きずなを深めます。また、食べることは、食べ物となった動植物の命をいただくことであり、作ってくれた人の温かい気持ちを受け取ることであります。何でも食べると健康で元気に過ごすことができます。食育月間の11月は、あらためて食べることの大切さを考えながら、生活してみましょう。	 さつまいものサラダ キャベツのミンチカツ ごはん やさいスープ	さつまいもは江戸時代に中国から今の鹿児島県の薩摩（さつま）へ伝わってきました。「薩摩のいも」というのが名前の由来です。甘くておいしい焼きいもは大人気で、江戸の名物になりました。さつまいもの収穫は秋です。掘ってすぐのものは甘みが少なく、何日か置くと徐々に甘みが増しておいしくなります。寒さに弱いので、新聞紙などに包んで冷たい風が当たらない所に保存します。今日の給食はさつまいものサラダです。
5日 (水) ☆ハッピーにんじん☆	きのこについて	13日 (木) 味めぐり給食(兵庫県)	たこめし
 こざら ブロッコリーのサラダ むぎごはん きのこポークのカレー	今日のカレーはきのこのカレーです。しめじとエリンギを入れました。きのこ類は、ビタミンDや食物せんいを多く含んでいます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助けて、骨を強くする働きがあります。また、食物せんいは、おなかの中をきれいにそうじしてくれる働きがあります。きのこが苦手な人もいると思いますが、うま味がたっぷり含まれています。味わって食べましょう。	 さけの塩焼き こまつなともやしのごまあえ たこめし 戦国汁	今月の味めぐり給食は兵庫県（ひょうごけん）名物の「たこめし」です。兵庫県のタコ類が捕れる量は全国第2位、マダコは日本一となっています。淡路島（あわじしま）と神戸（こうべ）から赤穂（あこう）にかけての瀬戸内海（せとないかい）で捕るマダコ漁は、江戸時代にはすでに有名でした。「たこめし」は漁の後に下ごしらえの手間がかからない炊き込みごはんとして作られ、現在も食べられています。
6日 (木)	おでんについて	14日 (金)	はちみつについて
 りんご さんまのみぞれ煮 ごはん 肉みそおでん	朝晩、少しずつ寒くなってきましたね。「おでん」がおいしい季節になりました。給食のおでんは、かつおぶしでだしをとり、大根、里芋、さつまあげ、こんにゃく、うずらの卵など、たくさんの材料を入れて、じっくりとコトコト煮ます。おでんに入っている「大根」は、部位によって甘みやからみ、歯ごたえが違います。まん中あたりは甘みがあるので、おでんに適しています。今日はみそ味のおでんです。味わってみましょう。	 フレンチサラダ とり肉のからあげ はちみつソース ごはん 豆乳スープ	はちみつとさとうでは、どちらがより甘いと思いますか？ 答えは「はちみつ」です。さとうの1.3倍の甘さがあるので、さとう大さじ1ばい分の甘さを出す場合、はちみつは小さじ1ばいと少しですみます。また、はちみつはコクのあるまろやかな甘みがあり、免疫力を上げたり、体を元気にする効果があります。料理やおやつなどで、はちみつを味わってみましょう。
7日 (金)	朝ごはんについて	和食の魅力を知ろう！ ① 食材そのものの味を大切にし、 だしのうま味を上手に使う  食事の場で自然の美しさを表現、 季節感も大切にする 	
 かぼちゃの天ぷら とうふそぼろどんの具 ごはんにかかけしょう ごはん きのこのみそ汁	今日、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか？朝ごはんを食べるとき、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳（のう）が刺激（しげき）を受けます。さらに胃腸（いちょう）が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんて元気に1日をスタートさせてきてください。給食は、お昼からの栄養補給（えいようほきゅう）です。しっかりと食べてお昼からも元気に過ごしましょう。		
10日 (月)	よくかんで食べていますか？		
 白身魚天ぷら ハムとキャベツのごまあえ ごはん ちくぜん煮	みなさん、日ごろからよくかんで食べていますか？食べ物をよくかんで食べると、より細かくなり、だ液のはたらきも加わって消化がよくなります。胃や腸への負担も軽くなります。歯ぐきも刺激を受けて血のめぐりがよくなり、歯並びが整ってきて、あごの発育もよくなります。よくかむためのコツですが、まず口に入れる量を入れすぎないようにし、くちびるを閉じて左右の奥歯を交互に使い、すりつぶすようにかむと良いですよ。		
11日 (火)	八宝菜（はっぽうさい）		
 きんぴられんこん シューマイ ごはん 八宝菜	「八宝菜」は中国で生まれた料理です。中国語で「八」は数が多いことを意味します。そのため、8種類という決まった具材の数ではなく、肉、魚介、野菜など様々な具材をたっぷり使う料理を表しています。「宝」は「宝物」を意味し、様々な貴重な食材や具材が集まっている様子を表しています。「菜（さい）」は「料理」や「おかず」を意味します。味わって食べましょう。		

11月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

17日 (月) ふるさと食材伊万里の日 きょうどりょうり とり肉のてり焼き 五色なます いもごはん くずかけ	郷土料理「くずかけ」 今日の「くずかけ」は、伊万里の郷土料理です。法事（ほうじ）や米の収穫をお祝いするときに、料理でかざり切りした野菜のはしを使って作られていました。食材を大事にむだなく使われていたのがわかりますね。旬の野菜を使って作るので、栄養もたっぷりです。このように昔から食べられてきた料理をみなさんも好きになって、ぜひ作れるようになってほしいと思います。	26日 (水) ☆ハッピーにんじん☆ いちごミックスジャム (小のみ) こざら ビーンズサラダ 小：食パン 中：きなこ揚げパン ミネストローネ	トマトケチャップについて ミネストローネの味付けにはトマトケチャップを使っています。トマトケチャップはチキンライス、スパゲティやハンバーグのソースなど、様々な料理に赤い色とおいしさを加えてくれます。ミネストローネは、トマトをつぶして煮たピューレに、たまねぎや酢、塩などを加えてすりつぶして作ります。うま味と甘み、酸味が混じった奥深い味がします。アメリカから明治時代に日本へ伝わったそうです。
18日 (火) スパゲティソース トマトミートオムレツ ごはん チリコンカン	チリコンカンは、ひき肉、たまねぎ、トマト、豆などをスパイスで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州で生まれた郷土料理です。料理名はスペイン語で「チリ（唐辛子）」と「カルネ（牛肉）」を意味する「チリ・コン・カルネ」に由来しています。冷蔵庫がなかった200年以上前に、保存食として作られて生まれた料理です。調味料、トマトの酸味と肉のうま味に、豆の食感を楽しんで味わいましょう。	27日 (木) 手作りふりかけ 厚焼きたまご ごはん 肉じゃが	手作りふりかけ 今日の「手作りふりかけ」はどんな材料で作られているでしょう？「しらすぼし、あおのり、のり、ごま」です。「しらすぼし」は丸ごと食べられる小魚、「あおのり」と「のり」は海そう、「ごま」は小さい粒ですが、たくさんのエネルギーを持つ食べ物です。どれも大切な栄養がたっぷり含まれています。味付けはさとう、みりん、しょうゆ、酒とごま油を少しずつ入れています。ごはんのにのせて味わって食べましょう。
19日 (水) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (焼肉) むぎごはん もずくスープ	にんじんにについて 給食に毎日のように登場するにんじんは鮮やかな赤みで、料理の彩りをよくして食欲をそそります。主な旬は春と秋ですが、気候に応じて全国を産地リレーでつなぎ、一年を通して収穫できるおかげで、いつでも使うことができます。栄養面では、肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンという栄養素がたっぷり含まれています。長年の品種改良で甘みが増し、においも少なくなったので、苦手な人が減ってきました。	28日 (金) 切り干し大根の サラダ 子持ちししゃも 揚げ3まで1本 小4以上2本 すくなめ ひじきごはん きつねうどん	ひじきについて 今日の炒め物には、ひじきが入っています。ひじきは、海そうの仲間ですが、海そうといえば他にどんなものがあるか知っていますか？こんぶ、のり、ワカメ、もずくなど、たくさんの種類があります。日本は海に囲まれているので、昔から海でとれる海そうをよく食べてきました。海そうには、骨や歯を丈夫にしてくれたり、イライラをおさえたりするカルシウムがたくさん含まれています。鉄分も多く含み、貧血の予防にもなります。
20日 (木) きょうどりょうり みぞれあえ ぶた肉の なししょうが焼き ごはん はるさめ スープ	みぞれあえについて 「みぞれあえ」は、すりおろした大根おろしをほかの食材といっしょにあえた料理のことです。まだ冬ではありませんが、雪がちらつく「みぞれ」のように見えることからこの名がつけました。味付けはさとう、みりん、しょうゆに酢を入れてさっぱりとした味わいになっています。今月の「大根」で紹介があったように、おいしい伊万里の大根が旬をむかえています。味わっていただきましょう。	和食の魅力を知ろう！② はん ちゅうしん どうぶつせいし ぼう ご飯を中心に、動物性脂肪を あまり使わないヘルシーな食事  ねんちゅうぎょう じ みっせつ 年中行事との密接なかかわり、 かぞく ちいき つよ 家族や地域のきずなを強める 	
21日 (金) さんまのしょうがに きゅうりとわかめのすのもの ごはん 吹き寄せ煮	和食の日 ごはんを中心に主食・主菜・副菜という形を「和食」といいます。和食は季節ごとの食材を組み合わせるので季節を感じられ、栄養バランスがとれています。かつお節やにぼし、こんぶ、干しいたけなど「だし」のうまみを味付けに生かすので、体にやさしく、減塩につながっています。今日は11月24日の「和食の日」にちなんだ給食を作りました。かつお節と干しいたけでだしをとった「吹き寄せ煮」を味わいましょう。		
25日 (火) いかのレモンあげ煮 やさいのごまあえ ごはん ぶた肉とやさいの みそ煮	新米 (しんまい) について 先月の途中から給食のごはんは、伊万里でとれたばかりのお米「新米」を炊いています。新米は水分がたっぷり含まれているので、ごはんを炊くときには、いつもより水の量を少なめにして炊きます。新米は一粒一粒がピッカピカで、とてもよい香りがします。ごはんだけでもおいしく食べられるほどです。ごはんを味わったり、ごはんとおかずを交互に食べて、口の中でいろんな味を作ったりしながら秋の味を楽しんでいただきましょう。		