

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
令和5年 11月 給食配膳図 & ひとくちメモ		1 ひじきいりマヨいため ミルクパン ごもくうどん 学校給食に欠かせない牛乳には、体をつくる素になる蛋白質が多く、しかも骨や歯をつくる素になるカルシウムも多く含まれています。人間の骨が一生丈夫かどうかは、子どもの時に、どんな骨を造ったかで決まります。冷たいですが残さず飲みましょう。	2 ピーナツあえ ■ ひじきのり さつませんだい まいごはん じゃがいも のそぼろに 野菜は人間の体の中で、主に体の調子を整える働きをするビタミンや食物繊維、無機質を多く含んでいます。日本では、一日に野菜を350g摂るのが目標とされています。今日の給食には、小学生で70g、中学生85g使っております。	3 ぶんか文化の日 文化の日
6 ぶたにくのしょうがいため いりきまいごはん かねんだごじる 鹿児島県は、さつま芋の産地ですが、さつま芋のことを「から芋」とも呼ぶのを知っていますか。昔は、から芋3俵と、から芋澱粉1俵を交換してもらい、団子汁などを作って食べていました。この汁をかねんだご汁といい、鹿児島の郷土料理です。	7 アーモンドサラダ ヨーグルト むぎごはん チキンカレー じゃが芋は、1600年頃にオランダの船で、インドネシアから運ばれ、「ジャカルタからきた芋」で「じゃがたらいも」と呼ばれました。その後、じゃが芋と呼ばれるようになったそうです。主にエネルギーになる食物の仲間ですが、ビタミンCも多いです。	8 りんかけココアだいたず みかん こくとうパン はっぱうめん 八宝は、たくさんの材料が入ったという意味で、今日は麺料理です。うずらの卵は、鶏の卵の4分の1ぐらいの大きさで、殻にこげ茶色の模様があり、栄養的には鶏の卵に似ています。りんかけ大豆は、ココア味で手作りの献立です。	9 あげごぼうのピーナツあえ りんご ゼリー さつませんだい まいごはん 今日の小食は、ごぼうに小麦粉をつけて油で揚げ、手作りのピーナツ入りの甘辛いたれで和えてあります。ごぼうは、中国から薬として日本に伝わりました。食物繊維が多く含まれ、腸で体に良くないものを体外に追い出す働きをします。	10 カラフルポンチ 中：ぬるチーズ ■ しよくパン まめとういナーのトマトソースに みなさんは、食事の時に心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。食事が目の前に届くまでには、多くの人の働きがあります。また、食べることは動物や植物の命をいただくことです。感謝の気持ちでいただきましょう。
13 おふいりにびたし ラ・フランス ゼリー いりきまいごはん いもに 山形県や宮城県などでは、秋になると河原などの野外にグループで集まって里芋を使った鍋料理を作って食べる風習があり、芋煮や芋煮会と言います。他にも、庄内麴入り炒め物や山形のラ・フランス果汁入りゼリーなど、今日は、東北づくしの給食です。	14 コロコロサラダ なかよし むぎごはん どんぶりのぐ 毎日の食事は健康をつくり、健康を守ります。しかし、まちがった食事を続けていると、病気になってしまうこともあります。一日三食、30種類の食品を摂ることを目標に栄養のバランスを考えた食事、で健康な体づくりに努めましょう。	15 きんぴらドッグパンのぐ スライスチーズ ポタージュ スープ れんこんは蓮の根っこです。日本では本格的に栽培されるようになったのは明治時代。れんこんを食べるのは日本や中国など少しの国だそうです。れんこんの穴から向こうが見えるので、日本では見通しがよいとしてお祝いの食事に使われます。	16 レバーのカラフルあえ そくせきづけ さつませんだい まいごはん ふきよせじる 吹き寄せ汁は、北風に吹き寄せられて集まった吹き溜まりの落ち葉のように、秋から冬の食べ物を集めて作った汁物です。豚レバーは、豚の肝臓です。鉄分が多く、少しの量を食べただけで貧血予防になります。	17 フルーツサラダ ■ にゅうさんきん いんりよう かみかみ デミシチュー 豆類には、日本人に不足しがちな食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、多くの生活習慣病予防に関連があるともいわれます。今日は3種類の豆入りです。皮があり、味がしみにくいですが栄養は抜群。よく噛んで食べましょう。
20 さんまのかぼすレモンにそえやさいいため 食育の日 いりきまいごはん だいずの へんしんみそしる 大豆には、質の良いたんぱく質が多く、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。豆腐や油あげなどのほか、みそやしょうゆ・納豆などにも変身するすごい豆です。今日は、変身した6種類が入ったみそ汁です。	21 ぶたみそ アセロラ ゼリー むぎごはん かんとうに 日本は周りを海に囲まれた南北に細長い島国です。海や山などでとれる自然の産物をじょうずに利用して、その土地特有の郷土料理を生み出してきました。豚みそは、鹿児島の郷土料理で、学校給食用に少しアレンジしてあります。	22 りんご コッペパン パナナッツ いりどうふ りんごは、古くから「一日1個で医者いらず」といわれるほど栄養たっぷりの果物です。酸味のもとりんご酸で、疲労回復や体の炎症を抑えたり、咳をとめたりする働きもあります。皮の所にりんごポリフェノールという栄養が含まれています。	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 勤労感謝の日は、昔は「新嘗祭」といって、秋の収穫をお祝いする日でした。	24 フレンチサラダ ■ チョコクリーム ジャム クリーム スパゲティ キャベツは、地中海沿岸が原産地で日本には江戸時代にオランダから観賞用として伝わりました。明治時代に食用として栽培されるようになり、今では毎日の食事に欠かせない野菜になっています。キャベツには胃腸を守る働きがあるそうです。
27 いりことナッツのあめがらめ ももゼリー いりきまいごはん あつあげの ちゅうかいいため 大豆には、質の良いたんぱく質が多く、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。豆腐や油あげなどのほか、みそやしょうゆ・納豆などにも変身するすごい豆です。今日は、変身した6種類が入ったみそ汁です。	28 ちぐさやき たかなのあぐらいいため カルシウムまい いりごはん だいずの いそに 大豆には、質の良いたんぱく質が多く、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。豆腐や油あげなどのほか、みそやしょうゆ・納豆などにも変身するすごい豆です。今日は、変身した6種類が入ったみそ汁です。	29 カラフルあんにんポンチ レーズンクリーム コッペパン カレースープに 大豆には、質の良いたんぱく質が多く、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。豆腐や油あげなどのほか、みそやしょうゆ・納豆などにも変身するすごい豆です。今日は、変身した6種類が入ったみそ汁です。	30 あげだしこうやどうふ さつませんだい まいごはん こんさい ごまじる 大豆には、質の良いたんぱく質が多く、肉に負けない栄養があるので、別名『畑の肉』といわれます。豆腐や油あげなどのほか、みそやしょうゆ・納豆などにも変身するすごい豆です。今日は、変身した6種類が入ったみそ汁です。	毎月19日は「食育の日」です。健康づくりにとって毎日の食事はとても重要です。栄養の確保はとて重要なことです。豊かな心や社会性の育成、自分で考えて生活できる力を身につける等の目的があります。毎日の「食」を大切にしましょう。毎月、19日前後に「食育献立」を計画します。今日は、20日に計画しました。