



11月はいぜん表 (A)

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>ご協力をお願いします</p> <p>①</p> <p>バナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。</p>	<p>ご協力をお願いします</p> <p>片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。</p> <p>ごはんのこびりつきを防ぎます</p>	<p>お米のカッスケーキ 1</p> <p>白身魚と野菜の甘酢あん</p> <p>栗ごはん すまし汁</p> <p>秋の味覚、「栗ごはん」です。11月1日から3日は佐世保くんちです。今日はおくんちのお祝い献立です。</p>	<p>みかん ドレッシング 2</p> <p>ブロッコリーの ごまドレッシングあえ</p> <p>米粉パン 白菜とかぶのクリームスープ</p> <p>かぶは、日本で一番古い野菜の一つです。ほとんどが水分ですが、甘味もあるので、今日のようなクリーム味の付けにも合います。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>文化の日</p>
<p>いちごジャム 6</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>食パン ジャがいものベーコン煮</p> <p>今日は、大豆、ひよこめ・いんげん豆を使ったサラダです。豆類には、炭水化物の他に、たんぱく質や食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>7</p> <p>ひじきの炒り煮 いわしのみぞれ煮</p> <p>ごはん さつま汁</p> <p>みぞれ煮とは、大根おろしで煮た料理のことです。大根おろしがみぞれに似ていることから、この名前がついたと言われています。</p>	<p>8</p> <p>中華サラダ 春巻き</p> <p>小魚チャーハン わかめスープ</p> <p>今日は、いい菌の日にちなんだ献立です。菌はカルシウムから作られます。今日は、しらす干し、わかめなどカルシウムを多く含んだ食材を使っています。</p>	<p>りんご 9</p> <p>ペンネの ミートソース</p> <p>はちみつパン 白菜と肉団子のスープ</p> <p>白菜は冬野菜の代表選手です。霜が降りると自分が凍ってしまわないように、糖分を作って守ります。それで霜が降りて寒くなった時の野菜は甘くなります。</p>	<p>10</p> <p>切干大根の酢の物 ホキのてんぷら</p> <p>ごはん 厚揚げと野菜の煮物</p> <p>日本には昔からいろんな乾物があります。これらは、昔の人の知恵が詰まった保存食です。切り干し大根もそんな知恵が詰まった保存食の一つです。</p>
<p>みかん 13</p> <p>しらす干し入り ソテー</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p> <p>ソテーは少量の油で肉や魚、野菜を高温でさっと炒める料理です。野菜に多く含まれるカロテンは油に溶けて吸収されるので、油と一緒にとると効率よく摂取できます。</p>	<p>14</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>小松菜という名前は、徳川吉宗が鷹狩で小松川を訪れた時に、すまし汁に入っていた青菜を気に入り、地名にちなんで名付けたと言われています。</p>	<p>15</p> <p>おひたし 白身魚の照り焼き</p> <p>ごはん 白玉汁</p> <p>照り焼きは、日本料理の調理法で、甘味のあるタレを食材にぬりながら焼きます。タレの糖分によって照りが出るので、この名前がつけました。</p>	<p>タルタルソース 16</p> <p>ゆでキャベツ えびカツ</p> <p>パーカーハウス パン とうもろこしのスープ</p> <p>タルタルソースは、玉ねぎ、きゅうりのピクルス、パセリ、ゆで卵などを細かく刻んでマヨネーズに混ぜて作ります。魚介類のフライによく使われます。</p>	<p>きびなごは多めに 入っています。</p> <p>ごまあえ きびなごフライ 3こずつ</p> <p>ゆかりごはん 親子うどん (麦入り)</p> <p>きびなごは、体に銀色と青色の美しい帯を持った小魚で、五島や鹿児島でよくとれます。鹿児島島の言葉で「帯」のことを「きび」というのでこの名前が付いたと言われています。</p>
<p>ハンバーグの上 きのこソースをかける</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>コッペパン ラビオリのスープ</p> <p>ラビオリはイタリア料理でパスタ生地の中にひき肉とみじん切りにした野菜をはさんだものです。ゆでたりスープにして食べたりトマトソースなどを絡めて食べます。</p>	<p>20</p> <p>大根のみそ煮 厚焼卵</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>大根は古くからある野菜です。日本書紀にも記されています。江戸時代には漬物や切り干しの加工も行われ庶民の生活に欠かせないものになりました。</p>	<p>オレンジ 22</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p> <p>麦にはビタミンB、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。戦国時代に75歳という長寿をまっとうした徳川家康の健康ポリシーは麦ごはんはと具だくさんのみそ汁だったそうです。</p>	<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。</p>	<p>納豆 24</p> <p>茎わかめの炒め物</p> <p>ごはん ジャがいものそぼろ煮</p> <p>茎わかめは、わかめの葉の芯の部分でコリコリした歯ごたえが特徴です。食物繊維と余分な塩分を体外に排出するアレルギン酸がたくさん含まれています。</p>
<p>27</p> <p>ジャーマンポテト オムレツ</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリア料理です。イタリアでは使う野菜も季節によって変わります。</p>	<p>28</p> <p>もやしときゅうりの ナムル</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p> <p>ナムルは韓国の家庭料理の一つです。野菜をごま油や調味料であえたものをい</p>	<p>29</p> <p>れんこんとしいたけ きんぴら お魚ぎょうざ 3こずつ</p> <p>ごはん かき卵汁</p> <p>しいたけは、日本人にとって一番身近なきのことです。きのこには動脈硬化や高血</p>	<p>30</p> <p>野菜のソテー 鶏肉のハーブ焼き 2こずつ</p> <p>千切り野菜のスープ</p> <p>パン</p> <p>今日はハーブの一種「バジル」を鶏肉にまぶして焼いています。バジルはその仲間である生のものは、しそのような香りがします。ストレスを軽減し、チリカルシウムを吸</p>	<p>口はたくさんの幸せなことが集まっています。おしゃべりする、歌う、味わう……。体の中でこんなに幸せなことの集まった器官はありません。そして、食べもの、出す言葉の玄関でもあります。食べものを選んで健康にするように、出ていく言葉もまわりを幸せにできるものを選びたいですね。</p>

節や地方によって様々で、決まったレシピがない家庭料理です。

います。季節によって使われる野菜も違います。

圧などの病気を予防したり、食物繊維が多いので、便秘を防ぐ働きや免疫力をあげる働きがあります。

取しやすくなる栄養素が含まれています。

