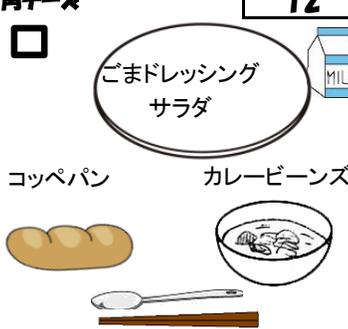
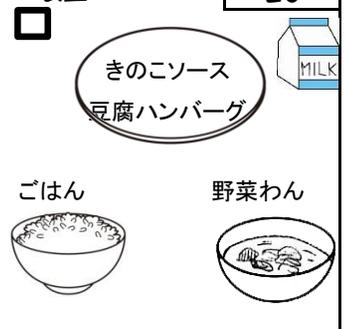
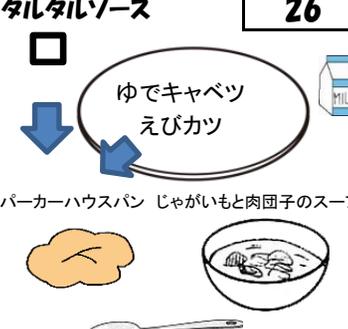


11月はいぜん表 (A)

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>11月8日は「いい歯の日」</p>  <p>たべものはよくかんで</p>	<p>かんたん さいようポイント!</p> <p>お米、野菜のあまみを感じよう</p> <p>口の中でよくかんでいくうちに、お米や野菜があまく、おいしくなっていくのがわかります。食べ物をしっかり味わって食べることは、材料になってくれた食べ物や、つくってくれた人、自然のめぐみに感謝することです。味わって食べると、口の中の消化の仕組みがよく働くので、自分の体のためにもいいのです。</p>	<p>1</p> <p>カラフルサラダ 鶏肉のハニーマスタード 2こずつ</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p>  <p>ミネストローネはイタリアの料理です。トマトを使った具だくさんのスープです。今日のミネストローネには野菜の他にも、押し麦が入っています。</p>	<p>2</p> <p>米粉のカッパケーキ</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。今日はいくちのお祝い献立です。</p>	
<p>5</p> <p>白菜サラダ ポテトオムレツ</p> <p>パンパン わんたん汁</p>  <p>わんたんは中国料理の一つです。ふんわりと浮いたわんたんが雲のようで、中国では雲を食べるといって縁起がよいとされています。</p>	<p>6</p> <p>バナナ 昆布サラダ</p> <p>ごはん 筑前煮</p>  <p>バナナが成熟すると茶色い斑点が出てきますね。これは十分に甘くなっている印で、シュガー(甘い)スポット(目印)と呼ばれています。</p>	<p>7</p> <p>甘酢和え 肉シュウマイ 2こずつ</p> <p>小魚チャーハン 中華スープ</p>  <p>11月8日は「いい歯の日」です。小魚には歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べたり、歯によいものを食べて、自分の歯を大切にしましょう。</p>	<p>8</p> <p>オレンジ チリコンカン</p> <p>コッペパン 卵スープ</p>  <p>チリコンカンはスペイン語で、チリペッパーと肉の合わせ料理という意味です。本場メキシコでは、とうもろこしの粉で作ったトルティーヤに包んだタコスが有名ですね。</p>	<p>9</p> <p>納豆 野菜のおかか炒め</p> <p>ごはん 厚揚げと野菜の煮物</p>  <p>昔、納豆は大豆を軟らかく煮て、わらに包んで納豆を作っていました。わらには納豆菌が生息しているため、大豆が納豆になる手助けをします。</p>
<p>12</p> <p>角チーズ ごまドレッシング サラダ</p> <p>コッペパン カレービーンズ</p>  <p>チーズにはたくさんの種類があります。穴のあいたエメンタルチーズやカビのはえたカマンベールチーズなどは有名ですね。他にどんなチーズを知っていますか?</p>	<p>13</p> <p>蓮根ときのこのきんぴら 魚の甘辛煮</p> <p>ごはん さつま汁</p>  <p>きのこには動脈硬化や高血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。</p>	<p>14</p> <p>いんご 上対馬とんちゃん</p> <p>ごはん あじのつみれ汁</p>  <p>上対馬とんちゃんは対馬市発祥の豚肉料理です。みそやしょうゆを使った甘辛いタレで豚肉と野菜と一緒に炒めた栄養満点の料理です。</p>	<p>15</p> <p>みかん ほうれん草のソテー</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の味付けにも合います。</p>	<p>16</p> <p>きびなごは多めに 入っています</p> <p>もやしの炒め物 きびなごの天ぷら 3こずつ</p> <p>麦入りゆかりごはん 親子うどん</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。鹿児島県の言葉で「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>19</p> <p>ブロッコリーサラダ タラのソテー</p> <p>コッペパン スープスパゲティ</p>  <p>ブロッコリーはビタミンAやビタミンCがたっぷりの冬が旬の緑黄色野菜です。形が似ているカリフラワーも同じ仲間、花のつぼみの部分を食べます。</p>	<p>20</p> <p>一食豆 きのごソース 豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん 野菜わん</p>  <p>秋の味覚きのこたっぷりの和風ハンバーグです。豆腐ハンバーグときのごソースは別配になっているので、ハンバーグにソースをかけて食べましょう。</p>	<p>21</p> <p>磯の香あえ さんま梅煮</p> <p>ごはん なら玉汁</p>  <p>さんまは秋にとれる青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」と書きます。生活習慣予防効果のあるDHAやEPA、ビタミンAやB₂、Dが豊富です。</p>	<p>22</p> <p>キャベツのソテー コロケ</p> <p>はちみつパン とうもろこしのスープ</p>  <p>とうもろこしの歴史はとても古く、紀元前の古代文明にも記録が残っているそうです。日本には1579年にポルトガル人によって伝えられたのが最初だと言われています。</p>	<p>23</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>26</p> <p>タルタルソース ゆでキャベツ えびカツ</p> <p>パーカーハウスパン ジャがいもと肉団子のスープ</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</p>	<p>27</p> <p>ヨーグルト きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>ごはん 牛丼</p>  <p>井には「天井」「親子井」「鉄火井」「かつ井」などいろいろ種類があります。今</p>	<p>28</p> <p>大根のみそ煮 厚焼卵</p> <p>麦ごはん 白玉団子汁</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</p>	<p>29</p> <p>クレープフルーツ 野菜とツナのソテー</p> <p>黒砂糖パン ジャがいものベーコン煮</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</p>	<p>30</p> <p>おひたし ししゃも磯辺フライ 2こずつ</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>  <p>秋は新米の季節です。ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中華風を問わずど</p>

<p>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>日は「牛丼」です。ごはんを牛丼の具をのせて食べましょう。</p>	<p>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>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>のようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立になります。</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	---	--	---