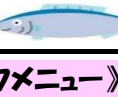
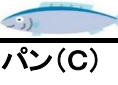
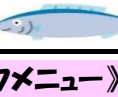
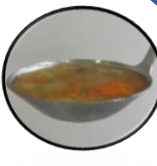


11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	4 ごはん 親子煮(卵入り) 竹輪のいそべ揚げ ハムとほうれん草の ソテー 人参のサラダ 1杯	5 コッペパン 白いんげん豆の ポタージュ とんかつのマスタードソースかけ スラッピージョー いちごとりんごのジャム ブロッコリーの和え物	6 ごはん タッカルビ パオズ 焼きビーフン もやしのナムル 1杯	7 《いい歯の日メニュー》 ごはん けんちん汁 きびなごカリカリフライ 筑前煮 小松菜とちりめんじゃこの和え物 かみかみ大豆
	人参は緑黄色野菜で、ビタミンAが豊富です。今日の給食で一日分の約半分のビタミンAを摂取できます。 	白いんげん豆は、食物繊維が豊富です。煮物やサラダ、スープなどさまざまな料理に使います。日本では大部分が白あんの材料になります。 	ビーフンは、粘りの少ないインディカ米から作られた米粉めんです。タッカルビに入っているトックはよくかんで食べましょう。 	11月8日は『いい歯の日』です。学校に配布しているメモと動画を見てください。 きびなごは、鹿児島県が代表的な産地です。独特のしま模様があり、鹿児島県南部の方言で帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから名付けられたと言われています。 
10 ごはん コンソメスープ ユーリンチー 春雨の中華風サラダ かぼちゃのソテー	11 ごはん おでん あおさ入り厚焼き卵 キャベツとツナの あま酢和え ベーコンとれんこんの ピリ辛炒め 1杯	12 《フックメニュー》 ごはん ★「かさこじぞう」の 恩返しみそ汁 さわらの梅塩こうじづけ 小松菜の炒め物 きんぴらごぼう	13 ごはん 米粉チキンカレー お魚フライ チンゲン菜とハムのサラダ フルーツ杏仁豆腐 山盛1杯	14 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B)※ ジュリエンスープ ハンバーグのケチャップかけ ジャーマンポテト 白菜のサラダ すりおろし洋なしゼリー
ユーリンチーは、鶏肉を油で揚げ、刻んだねぎと砂糖、酢、しょうゆでつくった甘酸っぱいタレをかけたメニューです。	あおさは、お好み焼きやたこ焼きにかかっている海藻の一種です。主な産地は三重県で、旬は冬から春です。 	さわらは成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」です。小さい魚体の「サゴシ」から中ぐらいの「ヤナギ」、さらに大きくなると「サワラ」と呼ばれます。 	米粉カレーは小麦アレルギーの人も食べることができます。米粉は、米を細かく砕いて粉状にしたものです。 	ジュリエヌとは、フランス語で細いせん切りのことです。ジュリエンスープには、人参、玉ねぎの野菜の甘味が溶けています。
17 ごはん オニオンスープ 春巻き キャベツと鶏肉のソテー ツナとわかめのサラダ	18 わかめごはん にゅうめん汁 かぼちゃチーズフライ 切干大根の肉みそ もやしのごま和え	19 《フックメニュー》 コッペパン ★ドラキュラスープ オムレツ きのこのペンネ 黒豆きな粉クリーム ささみとブロッコリーのサラダ	20 《フックメニュー》 ごはん 厚揚げと大根の ごまみそ煮 人参しゅうまい ★「りっちゃん」のサラダ ほうれん草の炒め物 1杯	21 《和食の日メニュー》 ごはん 五目汁 さばのよしる干し ひじき豆 昆布と抹茶のふりかけ いんげんのおかか和え
オニオンスープに入っているパセリは、緑黄色野菜です。「オランダゼリ」とも呼ばれているハーブの一つです。	切干大根は、大根を縦に切って、干して作ります。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。	きな粉は大豆を焙煎(ばいせん)して粉にしたものです。よく見る黄土色のきな粉は黄大豆、淡い緑色の青きな粉は青大豆、黒っぽいきな粉は黒大豆が原料です。	「りっちゃん」のサラダは、動物たちがすすめてくれたハム、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、昆布、かつお節を砂糖、酢、塩、油を使った手作りドレッシングで味付けしています。 	11月24日は『和食の日』です。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ文化遺産に登録されました。詳しくは、学校に配布しているメモと動画を見てください。 
お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は 汁物です  1杯半	25 ごはん 卵入り中華スープ チヂミ ビビンバ ツナとキムチの炒め物 りんご缶	26 コッペパン おじゃがもちの クリーム煮 魚介ナゲット チンゲン菜と豚肉のソテー コールスローサラダ 1杯	27 ごはん セルフチキンライス ポークコロケ ツナとこんにやく寒天の サラダ ベーコンともやしのソテー 1杯	28 《フックメニュー》 ごはん 白菜のみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ ★「うまい！うまい！」 牛鍋の具 さつまもサラダ
	ビビンバは、韓国語で「混ぜる」を意味する「ピビム」と「ごはん」を意味する「パプ」が合わさった言葉で、「混ぜごはん」という意味です。ごはんを混ぜて食べましょう。	コールスローサラダは、せん切りまたはみじん切りにしたキャベツをドレッシングやマヨネーズで和えたサラダです。おじゃがもちのクリーム煮に入っているおじゃがもちは、よくかんで食べましょう。 	セルフチキンライスはごはんを混ぜて、自分でチキンライスにしてから食べましょう。 	白菜のみそ汁には赤みそを使っています。熟成期間が長いみそはメイラード反応という化学反応が起こり、赤色が濃くなります。 

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

魚マークの日は、骨に気を付けて食べましょう

パンやふりかけ、デザート類の空袋や
空容器は、牛乳パックとは別の
ビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合は、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)



中学校(後期課程)