

11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ごはん ほうれん草と卵のスープ ビーフコロッケ 豚肉のオイスターソース炒め わかめのサラダ ほうれん草が多く出回るのは、11月頃です。旬の時期のほうれん草は栄養価が高く、夏に栽培されたものに比べて、ビタミンCの量も約3倍になります。	11月8日は いい歯の日  しっかり よくかんで たべましょう!	4 パインパン マカロニのクリームシチュー 鶏肉の黒こしょう焼き 切干大根のペロンチーノ ブロッコリーのサラダ マカロニは、主にパスタの原料として使われるデュラム小麦から作られています。  山盛1杯	5 わかめごはん 肉じゃが 春巻き ハムとキャベツの炒め物 ごぼうサラダ ごぼうには食物繊維の他に、ポリフェノールの一種のクロロゲン酸が含まれています。  1杯	6 《いい歯の日メニュー》 ごはん けんちん汁 いかフライ ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物 かみかみ大豆 キャンディーチーズ 11月8日は、「いい歯の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。
9 《フックメニュー》 ごはん トマトとツナの豆乳煮めん 野菜しゅうまい ウインナーときのこのソテー キャベツのサラダ すりおろしりんごゼリー 「トマトとツナの豆乳煮めん」は、小説「カフネ」に出てくる料理をアレンジしたメニューです。	10 《フックメニュー》 ごはん 「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 鶏肉の竜田揚げ もやしとベーコンの炒め物 チンゲン菜とえのきのゆず風味和え 今日のみそ汁は、小学2年生の国語「かさこじぞう」に出てくる食べ物を使っています。煮込みもちは、よくかんで食べましょう。	11 ごはん セルフチキンライス ハンバーグの オニオンソースかけ 大根のサラダ バジルポテト バジルは、緑黄色野菜のひとつです。緑色があざやかで、さわやかな香りがするハーブの一種です。  1杯	12 ごはん マーボー厚揚げ 干草焼き(卵入り) ささみの中華和え くきわかめの炒め物 「干草焼き」とは、溶き卵に細かく刻んだ多くの具材を混ぜて焼いた卵料理です。  1杯	13 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B)※ じゃがいものミルクスープ あじフライ ナポリタンスパゲティ 白菜のドレッシング和え あじには、「ぜいご」と呼ばれるとげ状のうろこが体の側面にあります。「ぜいご」はかたくて鋭いので、調理をする時には、取り除きます。 
16 ごはん 厚揚げと大根の ごまみそ煮 さけのレモンしょうゆかけ ひじきの煮物 ほうれん草の炒め物 鮭の身が赤く見えるのは、えさとなるエビやカニに含まれるアスタキサンチンが体内に取り込まれて、吸収されるからです。  1杯	17 《フックメニュー》 ごはん 米粉チキンカレー とんかつ 「りっちゃん」のサラダ パインアップル缶 小学1年生の国語「サラダげんき」から「『りっちゃん』のサラダ」が登場します。なつかしいですね。  山盛1杯	18 コッペパン ミネストローネ 野菜入りオムレツ 豚肉のガーリックソテー 黒豆きな粉クリーム ささみとブロッコリーのサラダ 黒豆きな粉クリームのパッケージはグレーですが、ナフサ不足の影響ではありません。以前からグレーでしたが、覚えていませんか。	19 《長崎県の食べ物》 ごはん 皿うどん 皿うどんめん いかナゲット うらかみそぼろ みかんゼリー 「皿うどん」は、長崎県の郷土料理です。揚げた細めんを豚肉、かまぼこ、野菜などを炒めてとろみをつけたあんをかけた料理です。  1杯	20 ごはん トックスープ ミンチカツ キャベツとツナの あま酢和え れんこんのきんぴら れんこんは、地下茎の部分を食べます。トックスは、よくかんで食べましょう。
11月24日は 和食の日 	24 《和食の日メニュー》 ごはん 五目汁 さばのみりんしょうゆづけ 筑前煮 昆布と抹茶のふりかけ いんげんのごま和え さばには、血液や血管の健康維持に効果のあるDHAやEPAがたくさん含まれています。	25 切り目入りコッペパン (セルフホットドック) 白いんげん豆のポタージュ ウインナーソーセージ スラッピージョー フルーツナタデココ ブロッコリーのマリネ 今日の給食は、コッペパンにウインナーソーセージとスラッピージョーをはさんで、ホットドックにして食べましょう。	26 ごはん タッカルビ 卵焼き 焼きビーフン 三色ナムル タッカルビの中に入っているトッポギは、よくかんで食べましょう。  1杯	27 《献立コンテスト 入賞メニュー》 ごはん わかめのみそ汁 白身魚のいりどり野菜ソースかけ こころポテト ピリ辛ごぼう すりおろし洋なしゼリー 今日、食べ物の頭文字の「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」の食べ物を使った入賞メニューです。詳しくは、学校で配布しているメモを見てください。 
30 ごはん オニオンスープ 肉団子のあんかけ 鶏肉とコーンの バター炒め さつまいものレモン煮 さつまいもには、食物繊維やビタミンCがたくさん含まれています。レモンの酸味がさつまいもの甘味を引き立てる味の対比効果で、よりおいしくなります。	 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう  1杯半		



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、骨に気をつけて食べましょう



毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモを見てください)

※【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・庄内さくら学園)



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のゴミは、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください