



11月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>～塩分について～</p> <p>学校給食では栄養のバランスだけでなく、塩分にも気を付けています。ラーメンやうどんのスープ、みそ汁など塩分濃度を確認して味が濃くならないようにして提供しています。煮干しや昆布などでだし汁をしっかりとリ、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。</p>			<p>サキホコレが給食に登場!</p> <p>「コシホカリを超える極良食味品種」をコンセプトに、食味に徹底的にこだわって開発されたのが「サキホコレ」です。</p> <p>秋田県の子どもたちに是非食べてほしい、という思いから有償で提供されます。(提供日:19日)</p> 	
<p>4日</p> <p>振替休日</p> 	<p>5日</p> <p>麻婆丼 わかめスープ</p> <p>わかめなどの藻類は食物繊維がたっぷり、腸の掃除してくれます。身体の成長を助けるヨウ素とカルシウムが含まれています。</p>	<p>6日</p> <p>けんちんうどん コーン野菜炒め</p> <p>建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺」がなまって「けんちん汁」になったそうです。今日うどんを入れて味わいましょう。</p>	<p>7日</p> <p>ごはん さんまのかば焼き ナムル炒め 豆腐と野菜のとろみ汁</p> <p>秋の味覚を代表する食材のひとつとしてさんまがあります。成長期に必要なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養成分も多く含まれています。</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 肉だんご 筑前煮 大根のみそ汁</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると唾液がたくさん出て虫歯を予防します。食後は歯磨きも忘れずにしましょう。</p>
<p>11日</p> <p>ごはん マグロカツ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁</p> <p>ごぼうは、古くから薬草として利用されてきた歴史があり、さまざまな栄養素が含まれている食材です。</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 焼きつくね 厚揚げのピリ辛炒め 野菜スープ</p> <p>厚揚げは厚切りした豆腐を油で揚げたもののことです。薄揚げとは違って、中まで火を通さないことから「生揚げ」とも呼ばれています。</p>	<p>13日</p> <p>丸パン 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーソテー さつまいものシチュー</p> <p>さつまいもに含まれているカルシウムは白米の7倍、皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンCはりんごの7倍、高血圧を防ぐカリウムはトマトの2倍もあるのです。</p>	<p>14日</p> <p>ポークカレー コールスローサラダ</p> <p>オランダ語で「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味するそうです。マヨネーズと砂糖をポウルに入れしっかりと混ぜ、少しずつ酢を混ぜるとドレッシングができます。</p>	<p>15日</p> <p>ごはん さばのしょうゆ煮 ピリ辛和風炒め 白菜のみそ汁</p> <p>寒くなってくると白菜がおいしい時期になります。白菜にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫力をサポートし、風邪や他の病気から身を守る役割があります。</p>
<p>18日</p> <p>ごはん ぎょうざ チャプチェ 中華スープ</p> <p>チャプチェの「雑(チャブ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味です。春雨と野菜をにんにく、豆板醤で炒めています。</p>	<p>19日</p> <p>サキホコレ 鮭の塩焼き 切り干し大根炒め煮 玉ねぎのみそ汁</p> <p>給食に「サキホコレ」登場です。特徴は白さとツヤが際立つこと、ふっくらとした食感と上品な香り、かむほどに広がる深い甘みです。</p>	<p>20日</p> <p>どんこつしょうゆラーメン ブロッコリーのガーリック炒め</p> <p>どんこつラーメンは福岡県久留米市が発祥の地です。白く濁ったクリーミーなスープがどんこつラーメンの特徴です。</p>	<p>21日</p> <p>スタミナ丼 もずくのみそ汁</p> <p>スタミナ丼は豚肉の他に玉ねぎやもやし、糸こんにゃくを炒め煮にしています。寒い季節に入ってきたので、体が温まるようにとにんにくと生姜をたっぷり入れました。</p>	<p>22日</p> <p>ごはん チーズインハンバーグ きのこソテー コンソメスープ</p> <p>きのこにはビタミンやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。また、野菜には珍しい食物繊維の一種であるβ-グルカンが含まれていることが知られています。</p>
<p>25日</p> <p>ごはん ミンチカツ メンマの炒め物 ワンタンスープ</p> <p>わんたんは中国料理の一種です。小麦粉をこねてギョーザの皮と同じくらいにこく薄く伸ばし、6~7cm角に切ったものです。ベーコンや野菜と一緒にスープに入れています。</p>	<p>26日</p> <p>豚すき丼 わかめのみそ汁</p> <p>豚肉は疲労回復にも効果のあるビタミンを多く含んでいます。今日はすきやき風に豚肉や野菜を煮込んだものを、丼にして味わいましょう。</p>	<p>27日</p> <p>米粉パン ほうれん草オムレツ ミートソースパネネ ポトフ</p> <p>パネネとは円筒状のバスタの両端をペン先のように斜めにカットしたショーパスタです。ひき肉と野菜のミートソースでからめました。</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 甘辛チキン ピーマン炒め 塩ちゃんこ鍋</p> <p>ちゃんこ鍋とは、相模原県において日常的に食されている鍋料理です。「ちゃんこ」の意味は、「ちゃん」は父親、「こ」は子供。親と子、つまり師匠と弟子をつなぐ食事という意味だそうです。</p>	<p>29日</p> <p>そばろ丼 庄内麩のみそ汁</p> <p>全国でも板状の麩は珍しく、北前船で交易が盛んだったころ、船に積みやすいように板状して持ち運び、保存の場所をあまり取らないようにしたものだと言われています。それが庄内麩です。</p>

11月24日は和食の日



爽りの秋は自然に感謝し、五穀豊稔を祈る行事が全国各地で盛んに行われます。日本の食文化にとって大切な秋に、和食文化の保護・継承の大切さを改めて考えてほしい、という願いから「いい日本食」「和食の日」と制定されました。日本食の良さを考えてみましょう。

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べそらえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。



伝えよう! 「感謝」の気持ち

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人への感謝の気持ちが込められています。ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてきちんとあいさつすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼であり、マナーでもありますね。



また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきます。好き嫌いをしないことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となった動植物の命や食事に関わる人々への感謝の気持ちを伝えましょう。