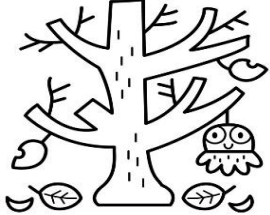




11月の献立表

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
 ～塩分について～ 学校給食では栄養のバランスだけでなく、塩分にも気をつけています。 ラーメンやうどんのスープ、みそ汁などの汁ものについては塩分が濃くならないように塩分濃度計で確認後、提供しています。 また煮干しや昆布などでだし汁をしっかりととり、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。 				
3日 文化の日 	4日 麻婆丼 わかめスープ わかめなどの藻類は食物繊維がたっぷり、腸内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。	5日 五目あんかけうどん ベーコンと野菜のソテー いもけんぴパリッシュ 五目という言葉には、「たくさんの」という意味があります。鶏肉や野菜、油揚げなどを入れ、とろみをつけたあんかけうどんです。	6日 ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 野菜のみそ炒め 豆腐のとろみ汁 ぶりは出世魚と呼ばれ、成長とともに名前が変わります。青魚の中でも特にDHAとEPAが多く含まれています。学習・記憶能力の向上の効果があるといわれています。	7日 ごはん そばろあん包み 筑前煮 大根のみそ汁 11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て虫歯を予防します。筑前煮にはかみ応えのある根菜類がたくさん入っています。
10日 ごはん 高菜焼売 大根のそばろあんかけ キャベツのスープ 高菜はアブラナ科の植物で、からし菜の一種です。日本で食べられるようになった歴史は古く、平安時代の書物にも既に高菜が登場しています。	11日 ごはん 昆布つくだに 鶏の照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 きんぴらは繊維切りにした野菜を砂糖やしょうゆで甘辛く炒めたものを言います。ごぼうにはオリゴ糖が豊富に含まれていて、腸内環境をよくする働きが期待できます。	12日 米粉バターロール かぼちゃチーズフライ ブロッコリーソテー きのこシチュー 日本には4,000種類以上のきのこが存在し、そのうち食用とされているのは約100種類と言われています。今日のシチューにはぶなしめじ、まいたけが入っています。	13日 ごはん さばのみそ煮 野菜のピリ辛炒め 白菜のみそ汁 白菜は11月～2月が旬になります。全国各地で生産されていて、施設栽培の普及で一年中出回っていますが、旬は冬です。霜にあたると風味が増し、繊維が柔らかくなり、甘みが増すといわれています。	14日 ごはん 鶏のねぎ塩焼き 切り干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁 厚揚げ豆腐は、木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたものです。加工前の木綿豆腐と比べるとカルシウムは2倍以上、鉄も木綿豆腐より多く含まれています。
17日 ごはん チキンピカタ チャプチェ 中華スープ 春雨とは和食や中華、韓国料理などで使われる麺状の乾燥食品で、豆類やいも類のデンプンを原料としています。チャプチェは野菜やきのこ、肉などを細切りにして炒め、春雨と一緒に炒めた調理です。	18日 県産豆カレーライス 原宿ドッグ 日本には古くから豆腐、納豆、醤油および味噌などの大豆加工食品を日常的に食べる食文化があります。日本人は、世界と比較しても大豆を多く食べています。	19日 野菜たっぷりタンメン ブロッコリーのツナマヨ炒め お米のパパロア ツナとはまぐろやかたお、ぶりといった魚を、油や調味液に漬けたものです。おにぎりの具として、サラダに入れたり、お肉と魚を取り入れることができる食品です。	20日 ごはん 豆腐ハンバーグのデミソース 野菜ソテー 小松菜のみそ汁 ほうれん草は鉄分が豊富な野菜として知られていますが、小松菜のほうが鉄分を多く含んでいます。さらにほうれん草の約3倍のカルシウムが含まれているのです。	21日 スタミナ丼 庄内麩のみそ汁 庄内麩はうすく延ばした生地を棒に巻き付け、直火で焼き上げ板状にした麩です。麩というのは保水性が高いことから、少ない量でも満腹感を得ることができます。
24日 振替休日 	25日 ごはん 黒豚春巻き メンマの炒めもの ワタンスープ メンマとは、中国南部に自生する麻竹（まちく）というだけのことを原料にした発酵食品のことです。	26日 クリームロールパン ほうれん草オムレツ ミートソースパンネ ポトフ パンネは両端がペン先のように斜めに切られた特徴的な形をしています。中が空洞になっており、側面も厚いことからソースが絡みやすくなっています。	27日 ごはん 信田煮 肉野菜炒め なめこのみそ汁 りんごのタルト 「1日1個のりんごは医者を送る」というイギリスのことわざがあります。りんごにはビタミンやミネラルが豊富に含まれます。	28日 ごはん いわしのカレー煮 ビーフン炒め 塩ちゃんこ鍋 ちゃんこ鍋は、相模力士が食べることで有名な鍋料理です。力士たちが毎日のように食べることから、栄養価が高く、ボリューム満点であることが特徴です。

11月24日は和食の日



実りの秋は自然に感謝し、五穀豊穡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」にちなんで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。彩りよく食べそろえていくと、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、マナーです。



また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心を込めていただきましょう。好き嫌いをいじめることや、よくわかって食べること、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感謝の気持ちを伝えましょう。

