



11月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

＊牛乳は毎日(4日以外) 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
2日 ごはん デミグラスハンバーグ シーザー温サラダ ミネストローネ デミグラスソースは、牛肉や香味野菜をじっくり煮込んで作られるフランス料理の代表的なソースです。「デミグラス」はフランス語で「半分に煮詰めた」という意味があります。	3日 文化の日 	4日 ほうとう風うどん ―旬― ブロッコリーの ツナコーン炒め 	5日 ごはん さばのみぞれ煮 肉野菜炒め 大根のみそ汁 病気に強い体になるためには、免疫力を高める必要があります。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切になります。	6日 中華丼 きのこスープ きのこは4群の食材で、食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。白菜や大根、玉ねぎなど緑色の薄い野菜も4群に含まれます。
9日 ごはん いわしのオレンジ煮 おかか炒め けんちん汁 けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある建長寺の精進料理が由来です。野菜の食物繊維やビタミンを手軽にとることができ、体を温める料理として、寒い季節にぴったりです。	10日 ごはん 甘辛チキン(3コ) 枝豆入り温野菜 白菜のみそ汁 冬野菜は寒さに負けないように育つため、糖分や栄養をたくわえています。そのため、白菜、大根、人参、ごぼうなどの冬野菜を使った料理は、体を温める手助けをしてくれます。	11日 米粉パン ハーブチキン ミートソースペンネ ABCスープ ハーブには料理をおいしくするだけでなく、さわやかな香りで気分をリラックスさせる働きもあります。料理やお茶に取り入れて、香りを楽しんでみましょう。	12日 ごはん かに玉風味 豚こまプルコギ 坦々春雨スープ 給食は主食、主菜、副菜、汁物、牛乳(飲み物)の5つで構成されています。食事の基本の組み合わせです。中学生は830キロカロリーになるように献立を組み合わせています。	13日 トマトハヤシライス コブソテー 紫芋チップス ―旬― 紫いもは、鮮やかな紫色が特徴のさつまいもの仲間です。紫色の成分はアントシアニンという色素で、健康を保つ働きのあるポリフェノールの一種です。
16日 ごはん 銀鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 絹揚げのみそ汁 海水温の上昇や、放流した鮭の稚魚が戻ってこないことが原因で、塩焼きに使われる紅鮭が少なくなっています。今日は供給の安定している銀鮭が登場しています。	17日 チキンカレーライス クリームワッフル 	18日 広東麺 ポテトコンソメソテー 	19日 ごはん 春巻き 中華ひじき 豆乳白湯スープ 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、加熱してしぼって作られる飲み物です。大豆に含まれるたんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養を手軽にとることができます。	20日 ごはん 鶏の照り焼き 野菜ソテー 肉じゃが 肉じゃがは、全国で作られる日本の家庭料理です。地域によって牛肉を使ったり豚肉を使ったりと、それぞれの特色がみられます。
23日 勤労感謝の日 	24日 ごはん 豚の生姜焼き 昆布のきんぴら わかめのみそ汁 ぶどうゼリー 和食は、ごはんを中心に魚や肉、野菜、豆類などを組み合わせるため、栄養バランスがとりやすい食事です。また、2013年には「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。	25日 黒糖パン かぼちゃひき肉フライ パプリカ入り温野菜 秋鮭のシチュー ―旬― 温かい汁物は、体を内側から温め、寒さに負けない体づくりに役立ちます。今日のシチューには、骨を丈夫にするビタミンDが豊富な旬の秋鮭が使われています。	26日 ごはん 焼売(2コ) 厚揚げのピリ辛炒め 中華コーンスープ 一口30回噛むと、消化にいいだけでなく、細くなった食材の味がよくわかり、料理を味わうことにつながります。食べ過ぎ防止にもなり、健康な体で過ごすことができます。	27日 ごはん さばのみそ煮 炒り豆腐 玉麩のすまし汁 さばは、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含む魚です。また、血液の流れを保つ働きがあるとされるDHAやEPAなどの良質な脂質も多く含まれています。秋冬にかけて脂がのり、おいしさが増す魚です。

30日
ナン
キーマカレー
ポテトコーンソテー

ナンはインドなどで食べられている平たいパンの一種で、キーマカレーはひき肉を使って作るカレーです。香辛料の香りと、ひき肉のうま味が特徴で、ナンとの相性がぴったりです。



**11月24日は
和食の日**

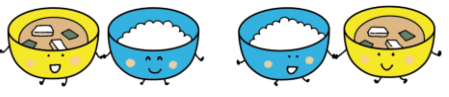
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用


②バランスがよく
健康的な食生活


③自然の美しさの表現


④年中行事との関わり


配膳する時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左？


調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？


残さずおいしく食べて
寒さに負けない体作りを！


和食文化を伝えるための活動

(和食) 和食文化を伝えるための活動