





# 11月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p><b>「ありがとう」を伝えよう</b></p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。家庭の食事や給食を毎日食べられているのは、私たちのために働いてくださっている方々の努力やご苦労のおかげです。感謝の気持ちを伝えることも大切ですが、食べる前や後のあいさつや食事のマナー、きちんとした後片付けなど姿勢や態度でも「ありがとう」の気持ちを伝えられるといいですね。</p> 				
<p>6 ヨーグルト</p> <p>具はご飯の上に配りましょう。</p> <p>鶏飯 (スープ)</p> <p>ご飯</p>	<p>7 粉豆腐の炒り煮</p> <p>ご飯</p> <p>たけのこの汁</p>	<p>8 バナナチップ</p> <p>ご飯</p> <p>アボカドのトースト</p>	<p>9 油淋鶏</p> <p>ご飯</p> <p>アボカド</p>	<p>10 魚のねぎ塩焼き</p> <p>納豆</p> <p>大豆の夜食</p> <p>ご飯</p>
<p>11月23日は勤労感謝の日です。家庭の食事や給食を毎日食べられているのは、私たちのために働いてくださっている方々の努力やご苦労のおかげです。感謝の気持ちを伝えることも大切ですが、食べる前や後のあいさつや食事のマナー、きちんとした後片付けなど姿勢や態度でも「ありがとう」の気持ちを伝えられるといいですね。</p>	<p>11月8日は「いい歯の日」です。バナナチップやローस्ट大豆をカリッと香ばしく焼いたバナナチップを作ります。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>ユウリンチー 中華料理の一つ</p> <p>油淋鶏は、中華料理の一つで、本来はゆでた鶏肉にたれをかけますが、今日は、揚げた鶏肉に深ねぎと醤油で作った特製だれをかけています。</p>	<p>しょうが ねんせい こくこ</p> <p>小学3年生の国語「すがたを 変える大豆」とコラボ給食です。大豆や豆腐・油揚げ・みそ・豆乳などの大豆製品を入れてあります。</p>	
<p>13 タダテココボナ</p> <p>かけて!</p> <p>ご飯</p> <p>ピーチカレーライス</p>	<p>14 大根</p> <p>とろろ</p> <p>ご飯</p> <p>大根味噌汁</p>	<p>15 お豆のシヤク</p> <p>みかん果汁</p> <p>ご飯</p> <p>パンネのポロネーゼ</p>	<p>16 豚カツ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ご飯</p> <p>いりどり</p>	<p>17 さすの甘酢あんかけ</p> <p>ご飯</p> <p>黄花草湯</p>
<p>今週は残食調査です。みなさんが給食からどのくらいの栄養を摂っているかを調べます。残した物は入ってきた食缶に返すようにしましょう。</p>	<p>大根は、根っこの方を食べることが多いですが、葉や茎もシヤクシヤクした歯ごたえがよく、太陽の光を浴びているので、栄養も豊富です。</p>	<p>パンネはマカロニの一種で、形がペンの先に似ていることから、この名前が付けました。ポロネーゼはイタリアのポローニャ地方発祥の料理です。</p>	<p>いりどりは、漢字で「炒り鶏」と書きます。鶏肉を油で炒めて、味を付けてから、野菜と一緒に煮込むことから、この名前が付いたそうです。</p>	<p>なかよし献立 与島島と沖永良部島のなかよし献立です。与島島のサメと沖永良部島のきくらげを使った、3町なかよしメニューです。</p>
<p>20 小魚とじの佃煮</p> <p>ご飯</p> <p>ごま豆腐鍋</p>	<p>21 レバー</p> <p>アボカドがらめ</p> <p>ご飯</p> <p>けんちん汁</p>	<p>22 揚げパン</p> <p>ポークフランク</p> <p>ご飯</p> <p>ごま豆腐鍋</p>	<p>23 きんろうかんしゃ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 魚のねぎ塩焼き</p> <p>ご飯</p> <p>ごま汁</p>
<p>白菜や生椎茸、深ねぎが入ったごま豆腐鍋を作ります。温かいうちに「いただきます」ができるよう給食当番に協力しましょう。</p>	<p>レバーは、鉄分を多く含むので、貧血予防に最適な食品です。赤みそや麦みそを使って、食べやすく、ごはんがすすむ味付けにしています。</p>	<p>セルフホットドッグは、自分で、縦割りパンにポークフランクとゆでキャベツをはさんで、いただきます。手は石けんできれいに洗いましょう。</p>	<p>11月24日は『和食の日』です。今から10年前に、日本の伝統的な食文化が世界に誇れるものと認められました。大切に守っていきましょう。</p>	
<p>27 桑茶川しほりかけ</p> <p>みかん</p> <p>ご飯</p> <p>おでん</p>	<p>28 きんぎょの佃煮</p> <p>フーフーフー</p> <p>ご飯</p> <p>ふきとせせ</p>	<p>29 茎わかめ</p> <p>ご飯</p> <p>ピーチカレー</p>	<p>30 マーボーしぶい</p> <p>バンサース</p> <p>ご飯</p> <p>マーボーしぶい</p>	<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根葉 ・葉ねぎ</li> <li>・パパイヤ</li> <li>・パパイヤ漬</li> <li>・もやし</li> <li>・きくらげ</li> <li>・麦みそ ・黒糖</li> <li>・桑茶 ・きび酢</li> </ul> 
<p>寒くなると、アツアツのおでんが食べたくなりますね。大きめに切った大根や結び昆布、うずら卵、がんもどきを朝からコトコト煮込んで作ります。</p>	<p>きびなごは鹿児島県でよく獲れる小さな魚で、頭からしっぽまで、骨ごと食べることができます。成長期のカルシウム摂取にぴったりな食品です。</p>	<p>茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリコリとした食感が特徴です。食物繊維が多いので、おなかの中をきれいにしてくれます。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>マーボーしぶいは、地元の冬瓜を大きめに切って、煮込んでいます。冬瓜は、淡泊な味なので、中華料理の味付けにもよく合います。</p>	

残食調査