

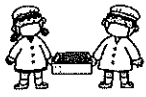


11月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>2 こぼれ餅</p> <p>23日 文化の日</p> <p>しぶい(冬瓜)は夏野菜ですが、冬まで保存ができることから、この名前が付きましました。今日は田皆で収穫されたしぶい50kgを煮込みます。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>きくらげの中華あん</p> <p>黒糖パン</p> <p>和風あんぱん</p> <p>きくらげの中華あんには、島内産の生きくらげを使っています。ゴリゴリとした食感が特徴で、和え物や炒め物、煮物にもよく合います。</p>	<p>5</p> <p>エスカベージュ</p> <p>コンライス</p> <p>クリームスープ</p> <p>国の農畜水産物・応援プロジェクトにより、かんぱちを無償でいただきました！エスカベージュは、油で揚げてから酢に漬ける調理法のことです。</p>	<p>6</p> <p>バナナツツ</p> <p>しょうゆみそ汁</p> <p>豆腐の炊き出し</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。バナナチップやロースト大豆をカリッと香ばしく焼いたバナナツツを作ります。よく噛んで食べましょう。</p>
<p>9</p> <p>小和菜とじゃこの揚げもの</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>柳川井とは、どじょうを卵でとじた料理です。どじょうは手に入らないので、ささがきにしたごぼうをどじょうに見立てて、柳川風井ぶりを作ります。</p>	<p>10</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>知名中3年文化部のみなさんが考えた献立です。秋に旬を迎える食材を味わうことができる豪華なメニューを立ててくれました。</p>	<p>11</p> <p>チリコンカン</p> <p>チリコンカン</p> <p>チリコンカンサンドは、切り目入りのパンに、チリコンカンをはさんでいただきます。給食を食べる前は、手を石けんできれいに洗いましよう。</p>	<p>12</p> <p>春菊サダ</p> <p>春菊サダ</p> <p>大根のおいしい季節になりました。大根は寒さから身を守るために糖を蓄えるので、寒くなれば寒くなるほど甘く、おいしくなります。</p>	<p>13</p> <p>魚のこぼれ餅焼き</p> <p>魚のこぼれ餅焼き</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います。</p>
<p>16</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>フルーツヨーグルト</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>17</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>キムチとたくあんを使ったキムタクチャーハンです。ピリッと辛いキムチと、歯ごたえの良い食感のたくあんは、相性も良くごはんが進みます。</p>	<p>18</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>ポロネーゼとは、「ポローニヤ地方の」という意味です。イタリアのポローニヤ地方発祥のひき肉や野菜の他にたっぷりトマトを使ったソースです。</p>	<p>19</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。</p>	<p>20</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>3町なかよし献立 与論町・和泊町知名町のなかよし献立です。3町とも同じ献立で、与論のサメとみそ、和泊のきくらげ、知名のはちみつを使います。</p>
<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>11月24日は『和食の日』です。今から7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>25</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>蒸したさつまいもを熱いうちに潰し、マーガリンと砂糖をよく混ぜ合わせ、春巻の皮で包みます。油で揚げると、手作りおさつパイの完成です。</p>	<p>26</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>寒くなるとお鍋が恋しくなりますね。生椎茸や深ねぎ、くずきりが入った寄せ鍋です。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>27</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>国の農畜水産物・応援プロジェクトにより、国産牛肉を無償でいただきました！高菜漬けと一緒に甘辛く炒めて、ごはん混ぜ込んでいます。</p>
<p>30</p> <p>和川風</p> <p>和川風</p> <p>「かねだご」とはさつまいもの団子のことです。さつまいものゆで汁を熱いうちに加えてよく練り、一つ一つ丁寧に丸めて団子を作ります。</p>	<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スッキーニ ・はちみつ ・きび酢 ・もやし ・きくらげ ・むぎみそ ・しぶい(冬瓜) 	<p>「ありがとう」を伝えよう</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>		

残食調査



11月 献立予定表

—は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名	2	3	4	5	6
	①麦ごはん ②牛乳 ③しほいとうずら卵のみそ煮 ④桑茶入りしらすふりかけ	文化の日 	①黒糖パン ②牛乳 ③和風ちゃんぽん ④きくらげの中華あえ	①コーンライス ②牛乳 ③ジャーマンスープ ④エスカパージュ	①少なめごはん ②牛乳 ③豆腐の炒り煮 ④バナナツツ
	1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 煮みそ ③しらす干し わかめ かつお節	②牛乳 ③豚肉 かまぼこ	①鶏肉 ②牛乳 ③ウインナー ④かんぱち	②牛乳 ③鶏肉 豆腐 ④大豆
	3・4群 体の調子を整える食品	③人参 こんにやく しほい きぬさや ④黒豆	③人参 玉ねぎ もやし 小松菜 深ねぎ ④きくらげ キャベツ きゅうり コーン	①コーン いんげん 人参 ③パセリ ズッキーニ しめじ 人参 玉ねぎ ④玉ねぎ パプリカ ピーマン	①人参 玉ねぎ きくらげ もやし 小松菜 こんにやく ④バナナチップ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③砂糖 でんぷん 油 ④アーモンド ごま 砂糖	①黒糖パン ③スバゲティ ごま油 油 はちみつ ④ごま 砂糖	①米 ③ マーガリン(乳不使用) ③じゃがいも ④油 砂糖 でんぷん	①米 ③油 ④カンシューナツ 黒砂糖 アーモンド	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	744kcal/35.0g 豆・いも類・果物	780kcal/33.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	770kcal/35.8g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	791kcal/30.7g 魚・海藻・卵・いも類・果物	
献立名	9	10	11	12	13
	①柳川風どんぶり (麦ごはん) ②牛乳 ③小松菜とじゃこの炒め物	10①たけのこの炊き込みごはん ②牛乳 ③きのこシチュー ④かぼちゃコロッケ・キャバツ	11 ①チリコンカンサンド (酸酵パン・チリコンカン) ②牛乳 ③白菜と肉団子のスープ煮	12 ①ごはん ②牛乳 ③マーボー大根 ④春雨サラダ	13 ①ごはん ②牛乳 ⑤しそ味ひじき ③大豆の裏身みそ汁 ④魚のごまだれ焼ぎ
	1・2群 体をつくるものになる食品	①豚肉 かまぼこ 卵 ②牛乳 ③しらす干し 油揚げ 大豆ミート かつお節	①鶏肉 ②牛乳 ③ベーコン 牛乳 ④コロッケ(豆乳 豚肉)	①牛肉 大豆 ②牛乳 ③鶏肉 豆腐	②牛乳 ③豚肉 赤みそ 大豆
	3・4群 体の調子を整える食品	①竹の子 人参 干し椎茸 ごぼう ③しめじ マッシュルーム パセリ 人参 玉ねぎ セロリ ④キャベツ コロッケ (かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 大根葉 ほうれん草)	①セロリ 玉ねぎ グリンピース 人参 トマト ③人参 玉ねぎ しめじ 深ねぎ 白菜 小松菜	③大根 干し椎茸 人参 玉ねぎ 竹の子 グリンピース ④キャベツ きゅうり 人参	③人参 大根 しめじ 葉ねぎ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③油 砂糖 ④砂糖 ごま油	①米 ③油 砂糖 ③バター 小麦粉 じゃがいも ④コロッケ(パン粉 砂糖 油)	①コッパパン 油 ③じゃがいも でんぷん	③でんぷん ごま油 油 砂糖 ④春雨 ごま 砂糖 ごま油	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	776kcal/37.7g 海藻・いも類・果物	758kcal/27.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	741kcal/35.1g 魚・海藻・卵・果物	737kcal/25.0g 魚・海藻・卵・いも類・果物	
残食調査 献立名	16	17	18	19	20
	①チキンカレー (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツヨーグルト	17 ①キムタクチャーハン ②牛乳 ③チンゲン菜とあさりのスープ ④大根焼	18 ①小さい米粉パン ②牛乳 ⑤りんごジャム ③パンネのポロナーゼ ④フレンチサラダ	19 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤みかん ③大豆の燗煮 ④かつおみそ	20 ①ごはん ②牛乳 ③もずくスープ ④サメときくらげの甘酢あん
	1・2群 体をつくるものになる食品	①鶏肉 チーズ ②牛乳 ③ミルク寒天	①豚肉 ②牛乳 ③あさり ④鶏肉 卵 豚肉	②牛乳 ③豚肉 チーズ	②牛乳 ③大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき ④かつおなまり節 煮みそ
	3・4群 体の調子を整える食品	①人参 玉ねぎ グリンピース ③バナナプル みかん 桃	①白菜キムチ漬け 人参 大根つぼ漬け 小松菜 ③きくらげ チンゲン菜 人参 玉ねぎ ④玉ねぎ	②玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース ③ズッキーニ キャベツ きゅうり 人参	③人参 こんにやく 干し椎茸 いんげん ④人参 ごぼう ニら きくらげ ⑤みかん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③バター 小麦粉 油 じゃがいも	①米 ③ごま油 ③じゃがいも ごま油 ④パン粉 ごま油 小麦粉 でんぷん	①米粉パン ③ペンネ 油 砂糖 ④アーモンド 砂糖 油 ⑤りんごジャム	①米 ③じゃがいも 砂糖 油 ④ごま 砂糖 油	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	792kcal/22.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	727kcal/27.5g 豆・豆製品・海藻・果物	780kcal/29.4g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	783kcal/35.0g 豆製品・卵	747kcal/28.8g 豆・豆製品・卵・いも類・果物
献立名	23	24	25	26	27
	勤労感謝の日 	①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④干切大根のごま炒め	①ミルクパン ②牛乳 ③きのこ鶏肉の赤ワイン煮 ④手作りおさつパイ	①ごはん ②牛乳 ③寄せ鍋 ④魚のもみじ焼ぎ	①高菜牛肉ごはん ②牛乳 ⑤ヨーグルト ③ふきよせ汁 ④白菜の甘酢和え
	1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③豚肉 油揚げ おから 煮みそ ④かつお油漬け	②牛乳 ③鶏肉	②牛乳 ③鶏肉 焼き豆腐 あじ	①牛肉 ②牛乳 ③わかめ 煮みそ ⑤ヨーグルト
	3・4群 体の調子を整える食品	③人参 ごぼう こんにやく 大根 大豆もやし 葉ねぎ ④干し大根 人参 小松菜	③人参 玉ねぎ ズッキーニ しめじ 枝豆	③人参 大根 大豆もやし 椎茸 えのきたけ 白菜 深ねぎ ④人参 パセリ	①高菜漬け 人参 ③人参 大根 えのきたけ ④白菜 人参 小松菜
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③じゃがいも 油 ④油 ごま 砂糖 ごま油	①米 ③ごま油 ③じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ④さつまいも 砂糖 油 マーガリン(乳不使用) 春巻の皮	①米 ③くずきり ④マヨネーズ(卵不使用)	①米 ③油 砂糖 ごま油 ごま ③栗 里芋 ④ごま 砂糖 ごま油	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	740kcal/27.9g 豆・海藻・卵・果物	805kcal/27.4g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	788kcal/35.6g 豆・海藻・卵・いも類・果物	784kcal/29.9g 豆・魚・卵・果物	
献立名	30	11月24日は『和食の日』 「和食」の心を知るう!			
	①ごはん ②牛乳 ⑥ふりかけ ③かねだご汁 ④かんぱちの香味焼き・ミニトマト	平成25年「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。 海・山・里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として今、世界中から注目を浴びています。「自然の尊重」という考え方が買われていることも和食の特徴です。			
	1・2群 体をつくるものになる食品	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>素材そのものの味を生かす 各地域の国土に合わせて育まれた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>健康的な食事 ごはんを中心とした「^{5食5菜}5食5菜」を基本に、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。</p> </div> </div>			
	3・4群 体の調子を整える食品	③人参 大根 干し椎茸 ごぼう 葉ねぎ ④深ねぎ ミニトマト			
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③さつまいもでんぷん さつまいも ④砂糖 ごま油 ⑤ごま				
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	740kcal/32.4g 豆・海藻・卵・果物				

★物資調達上の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

自然の美を表現

食卓の場で自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気をつけて季節感を楽しめましょう。

年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域の絆を強めています。

11月24日は「^{5食5菜}いい日本食」の題目合わせから、「日本の食文化について見直し、和食文化について考える日」として『和食の日』に決まったそうですよ！