



献立メモ



11月6日(金) 11月8日はいい歯の日



食事をおいしく食べるためには歯が大切です。



今日の献立のもち玄米、たこ、ごぼうは歯ごたえがあるのでしっかり^か噛んで食べることができます。



ひじきや小松菜、小魚の佃煮には、歯をつくるもとのカルシウムが多いです。



大豆や豚肉には歯を支える土台となるたんぱく質が豊富です。



よく^か噛んで食べてくださいね。



献立メモ

11月9日(月) 揚げそば・皿うどんのあん

皿うどんとは、油で揚げた中華めんにとろみをつけたあんをかけた長崎県の料理です。

皿うどんのあんは白菜やチンゲンサイなどの野菜がたくさん入っているので野菜もしっかり食べられますね。

揚げそばは袋の中で砕いて、あんに混ぜて食べてくださいね。



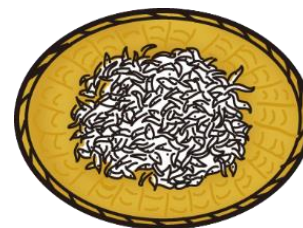
★ 献立メモ 学校給食で食べたい献立募集

★ **11月19日(木)** ☆優秀賞☆ 葛城中学校の生徒考案

★ 枝豆とじゃこの炊き込みごはん

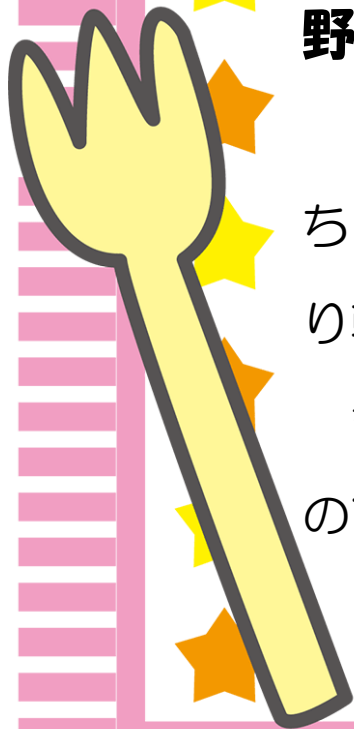
★ 豚バラ大根・きゅうりとわかめの酢の物

★ 野菜たっぷりバターみそ汁



ちりめんじゃこは、いわしなどの稚魚です。さっとゆでて、しっかり乾燥させたものがちりめんじゃこと言われています。

今日の炊き込みごはんはちりめんじゃこと枝豆からうま味が出るのでおいしくなりますよ。



★ 献立メモ

★ **11月20日(金) 23日は勤労感謝の日**

★ 食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

★ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

★ 給食センターでは調理員さんが朝早くからみんなに美味しい給食を届けるために頑張ってくれています。また、給食を届けるためにたくさんの人たちが関わってくれています。





献立メモ



11月24日(火) 和食の日



11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから和食の日と呼ばれています。

2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。和食の特徴の一つが旬の食材や季節感を大切にすることです。

今日の献立のさばは秋から冬にかけてよくとれる魚です。また、みそと一緒に煮込むことで、さばの臭みを消す効果があります。

みそやしょうゆなどの発酵食品は和食には欠かせない調味料で、だしとともに使うことで、うまみが広がります。



★ 献立メモ

★ 11月30日(月) おでん



おでんは関西と関東で味付けが違います。

関西ではうすくちしょうゆを使います。昆布やかつお節のだしであっさりとした味が特徴です。

関東では濃口しょうゆを使い、しっかりとした味付けにします。また、関東でよく使うはんぺんは、タラのすり身にすりおろしたやまいもを練り固めてゆでたものです。

今日のおでんは濃口しょうゆを使った関東風です。はんぺんも入っているので、ふわっとした食感を味わってくださいね。

