

11月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
「和食」の4つの特徴 いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 『1(い) 1(い) 2(にほん) 4(しょく)』という語呂合わせから、11月24日が「和食の日」とされました。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化の保護と次世代への継承を目指しています。 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 2 健康的な食生活を支える栄養バランス 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 4 正月などの年中行事との密接な関わり				
3	4	5	6	7
ふりかえきゅうじつ 振替休日	みすぎ秋まつり 11/1の代休日	なっとうみそ ぎゅうにゅう こうみづけ むぎごはん にくじゃが 納豆みそは、豚ひき肉を炒め、みそなどを入れて、ひきわり納豆を混ぜたものです。みそは、赤みそを使っています。納豆もみそも発酵食品です。	ヨーグルト ぎゅうにゅう はっぼうさい むぎごはん ワンダンスープ ヨーグルトには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンなどが多く含まれています。乳酸菌も入っているので、おなかの調子を整えてくれます。	さばのしおやき ぎゅうにゅう ほうれんそうの ごまあえ むぎごはん おからのいりに おからの炒り煮は、昔から食べられてきた料理です。おからは、大豆製品でたんぱく質も多く含み、栄養豊富です。おからの炒り煮を食べてみましょう。
10	11	12	13	14
りんご ぎゅうにゅう パンサンスウ むぎごはん マーボー豆腐 りんごの美味しい季節になりました。りんごの旬は秋から冬です。りんごには、クエン酸やりんご酸、カリウム、ペクチンという栄養素が含まれています。	ぎゅうにゅう ツナサラダをパンにはさむ ロールパン ツナサラダ (セルフツナサンド) きのこのチャウダー きのこには、食物せんいやビタミンDが豊富に含まれています。食物せんいは、おなかの調子を整え、ビタミンDは骨の成長に役立ちます。	ぎゅうにゅう いかのあげに しそあえ むぎごはん だいずの いそに 大豆は、「畑の肉」とよばれるほど体に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。筋肉をつけたい人、骨を強くしたい人にはしっかりとりたい食品です。	ぎゅうにゅう あんかけ やきそばめん (あんかけやきそば) げんりょう むぎごはん とうふとわかめの スープ 今日は、あんかけ焼きそばです。焼きそばめんに、あんかけを混ぜて食べましょう。これから寒くなると、とろみのついた料理が、体を温めます。	おからいりカレー コロッケ そえレタス ぎゅうにゅう むぎごはん みすぎみその みそしる おからは、大豆から豆腐を作るときにできる豆乳の残りで、今日は、手作りのコロッケの中に、栄養たっぷりのおからを入れました。
17	18	19	20	21
りんご むしパン ぎゅうにゅう コールスロー むぎごはん (こめこのポークカレー) 今日は、旬のりんごを使った蒸しパンです。給食室で小麦粉と、さとう、油、豆乳、りんごジャムなどを混ぜて、一つ一つカップに入れて蒸しました。	ぎゅうにゅう こめこいりパン だいがくいも はくさいとにくだ んごのスープ 大学芋は、揚げたさつまいもに蜜を絡めて、ごまをまぶした料理です。昭和の初め頃に、大学生に好まれて食べられていたことからこの名前がつけました。	ぎゅうにゅう ちくわのあおの りあげ きんときまめの あまに むぎごはん いしかりじる 石狩汁は、北海道の石狩地方の郷土料理で、鮭が入った白みその汁物です。石狩平野のあたりでは、石狩鍋が有名です。	やきのり ぎゅうにゅう れんこんのあえもの むぎごはん こうや豆腐の たまごとし 高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させたものです。乾燥した状態では固いですが、調理すると汁をたっぷり吸い、しっとりします。	ぎゅうにゅう さわらのみそやき はくさいの おかかあえ むぎごはん さといもとだいの そぼろに さといもは、芋類の中でも特にカロリーが低くヘルシーな芋です。独特のぬめりがあり、このぬめりは胃腸の粘膜を保護してくれる役割があります。
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日	ぎゅうにゅう キャベツの あまづけ みすぎちやと きなこのあげパン (ロールパン) とりなんばん うどん 健康と環境に優しい美杉茶は、無農薬、無化学肥料の栽培方法により、自然の恵みをそのまま受け、深みと豊かな風味があります。	ぎゅうにゅう さけのしょうがやき みすぎこんにやく のとさに むぎごはん あつあげのみ そしる 美杉こんにやくは、生のこんにやくとこんにやくを固める炭酸ナトリウム、美杉のきれいな水だけを使い、愛情込めて一つ一つ手で握って作っています。	みかん ぎゅうにゅう ブロッコリーの マヨネーズふうみ ふきよせごはん げんまい だんごじる 吹き寄せごはんは、しめじ、にんじん、さつまいもなど、秋の食材がたくさん入っています。みんなで秋の味覚を楽しみましょう。	ぎゅうにゅう きびなごの からあげ はくさいづけ むぎごはん ちくぜんに 白菜は、11月から2月ごろに旬を迎えます。白菜には、カリウムやビタミンCなどが含まれており、風邪予防や免疫力を高める働きがあります。