



11月 給食指導表（中学校）



2022.11 本渡学校給食センター

よく かんて 食べよう 	1日（火） さらたまちやんドレッシング和え 肉詰めいなり ごはん わかめのみそ汁 わかめは昔から日本で食べられていた海そうです。ミネラルがたくさんある海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり含まれます。	2日（水） 中華和え コーンシュウマイ② ごはん 中華スープ 天草新米の日 今日は天草産の新米です。新米はつやつやして、甘みがあり、粘りもあります。給食ではいつもごはんには麦を入れていますが、今日は麦を入れていません。お米本来のおいしさをあじわいながら食べてください。	3日（木） 文化の日 	4日（金） もやしの酢の物 いわし梅煮 ゆかりごはん 五目汁 いわしは、生でもよし、煮ても焼いてもよし、どんな料理でもおいしく食べることができます。体をつくる働きのあるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。成長期におすすめの食材です。
7日（月） シモドレッシング和え 干草焼き ごはん 中華うま煮 卵のサイズはS・M・Lなどの6種類に分類されます。それぞれ見るからに大きさは違いますが、じつはこの違いのほとんどは白身の量です。黄身の大きさはそれほど変わらないので、白身をたくさん使いたいときには大きい卵を使うといいです。	8日（火） ツナサラダ ししゃもフライ② ごはん のっぺい汁 のっぺい汁はもともとは残った野菜を煮込んで、くず粉でとろみをつけ、具だくさんのすまし汁にしたものが始まりと言われていました。地方により、のっぺ、のっぺい煮などの呼び方があります。	9日（水） ビーンズサラダ チキン照り焼きパティ みかん パンカッタ ラビオリスープ 天草宝島デー：みかん みかんには、ビタミンCや体の中でビタミンAになるカロテンが豊富です。これらのビタミンの力がかぜの予防に役立ちます。さらに、がん予防にも効果があるそうです。	10日（木） ナムル ぎょうざ② ごはん 春雨スープ みなさんはきれいな食べ物、どうしても食べられない食べ物はありますか？好きな食べ物ばかり食べていると、病気になってしまうこともあります。「きれいだから絶対食べない！」ときめるのではなく、「いつか食べられるようになる」と考え、少しずつチャレンジしてみましょう。	11日（金） 鶏サラダ ささみほうれん草チーズフライ ごはん ハヤシライス 給食を食べるときに猫背で食べたり、ひじをついて食べていませんか？姿勢が悪いと行儀が悪く見えます。姿勢よく食べることで、消化吸収も良くなるので、背筋をのばして食べましょう。
14日（月） れんこんサラダ 春巻き ごはん ワタンスープ れんこんにはビタミンが多く含まれており、疲れをとったり、肌荒れを防ぐはたらきがあります。また、おなかの掃除してくれる食物繊維も豊富で、体を内側からきれいにしてくれます。	15日（火） わかめのごま酢あえ さばしょうが煮 ごはん 大根のみそ汁 天草宝島デー：大根 大根は葉に近い上の部分がもっとも甘く、下の部分にかけて辛くなります。大根は根の部分だけでなく葉っぱにも栄養がたっぷり入っていて、おいしく食べられる野菜です。	16日（水） アーモンドサラダ オムレツ 食パン いちごジャム ポークビーンズ アーモンドなどのナッツ類は、植物の種です。ビタミンEや食物せんいなどに良い栄養がたくさん含まれています。サラダにアーモンドなどのナッツ類を入れると、食感や風味が良くなり、野菜をおいしく食べることができます。	17日（木） 白菜のゆず風味和え ふんわり豆腐バーグ ぶちまるごはん いちようば汁 ふるさとくまさんデー「上益城の味」 いちよう葉汁は、ぎんなんに見立てた大豆と枝豆、イチヨウの葉に見立ててイチヨウ切りにした大根と人参が入っています。上益城地域の郷土料理です。	18日（金） 切干大根の酢の物 鯛の塩焼き ごはん 厚揚げのそぼろ煮 お魚給食の日：真鯛 今月も天草の海でとれた新鮮な魚を使った給食“天草宝島お魚給食”の日がやってきました。今回はマダイです。刺身、煮付け、塩焼き、鯛めしなどいろんな調理法でおいしく食べられます。
21日（月） カシューナッツ和え にんじんシュウマイ② ごはん わかめスープ カシューナッツには亜鉛（あえん）、鉄、ビタミンなどが含まれます。亜鉛にはカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳と一緒にとると効率よくカルシウムをとることができます。	22日（火） にんじんサラダ 鶏菜とキャベツのミンチカツ コッパン コツメスープ 11月23日は勤労感謝の日。私達のもとに食事が届くまでには、農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、作る人など多くの人に関わっています。感謝の気持ちをこめて、食事のときは「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。	23日（水） 勤労感謝の日 	24日（木） ほうれん草のごま和え さばみぞれ煮 ごはん 白菜のみそ汁 和食の日 11月24日は「いい（11）にほんしよく（24）」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、受け継いでいくことの大切さを考える日として制定されました。	25日（金） フルーツヨーグルト チキンナゲット ごはん ポークカレー カレーは給食の中で一番人気があるメニューです。給食のカレーは、玉ねぎをよくいためてから作るの、おいしいカレーになります。いっしょに食べてしまいたくなりますが、よく味わって食べてください。
28日（月） 昆布和え いわしのおかか煮 五目ごはん けんちん汁 けんちん汁はお坊さんの食べるしょうじん料理だったため、肉類は使わず、だしも昆布やしいたけを使った料理でしたが、今では鶏肉などを入れる場合もあります。給食はかつお節と昆布でだしを取っています。	29日（火） ごまネーズ和え れんこんつくね② ごはん 肉じゃが よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。	30日（水） 青じそドレッシング和え ベイクドエッグ コッパン ほうれん草とキャベツのミネチカツ かぼちゃの旬は夏から秋の初めです。かぼちゃは長期保存することができる野菜で、涼しい場所で保存すれば秋や冬にもおいしく食べられます。	いい にほんしよく 11月24日は 和食の日 「和食」は自然と尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は世界でも大人気の料理になっています。日本は水が豊かで季節もはっきりしています。海・山・里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。しかし、日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうまみや酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。	