

11月

学校給食献立



だて

令和5年度

あしきたまちがっこうきょうしゅしよく
芦北町学校給食センター

月	火	水	金
こんだて	【今月の給食単位の食材】 ぎゅうにゅう・パン・むぎ・さいたまいも・ほうれんそう・れんこん・さといも・さつまいも・りんじん・ねぎ・きくらげ こまつな・だいこん・にんにく・にんじん・ねぎ・きくらげ 【今月の芦北産の食材】 こめ・ちりめん・あしきたぎゅう・あまなつ・はくさい・キャバツ 佐敷中学校 リクエストメニュー 11月28日(火) ★メッセージ★ みんなが好きなメニューを選びました。	1 ノンエッグタルタルソース コールスローサラダ セルフ フィッシュ バーガー まるパン ぎゅうにゅう チキンハム ホキ 2 ムース やさいのナムル ピビンバのぐ セルフ ピビンパどん ごはん わかめスープ	こんだて 今月の味の旅は 大阪府です！ 9日(木)です 大阪では、「かやくごはん」と一緒に食べられるのが「かす汁」です。かす汁とは梅菜をたっぷり使った汁物で、酒かすを調味料として加えるのが特徴です。関西ではおなじみの家庭料理で、体を芯から温めてくれます。
あかきみどり	【だし】の素材とうま味成分 ◆昆布…グルタミン酸 ◆カツオ節…煮干し…イノシン酸 ◆旨しいだけ…グアニル酸	9 味の旅：大阪府 小2 中3 小1 中2 ミルクパン ごはん たこやき かやくごはん きゅうにゅう とうりくに ししゃも あつあげみそ たこやき こめ さとう あぶら ざといも ごぼう にんじん いんげん しいたけ だいこん はくさい ねぎ 10 はるさめのすのもの むぎごはん かぼちやのそぼろに ぎゅうにゅう とりくに あつあげ わかめ あぶら だんご はるさめ こめ ごまあぶら かぼちや たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし	17 くまさんデー 阿蘇地区 （中・分教室） さつまいも・すし・チャック こまつな かとお こんぶ だこなごはん だごじる 24 和食の日 メニュー ぎゅうにゅう やきとう・うみそ いわしがほすしモンに おから ちくわ こめ さつまいも あぶら さとう はくさい にんじん ねぎ しめじ たまねぎ いんげん しいたけ
こんだて	7 にんじんサラダ むぎごはん きゅうにゅう おそろめんわかめ ぶたにく ツツ こめ むぎ さとう あぶら だんご オリブゆ たまねぎ にんじん こまつな えのき あかきピーマン きピーマン きゅうり 14 水保・芦北の味 あまなつサラダ むぎごはん あしきた牛カレー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ こめ むぎ じゃがいも あぶら オリブゆ さとう たまねぎ にんじん りんごにぶくし えだまめ しょうが にんにく しいたけ キャバツ きゅうり あまなつみかん	15 かいそうサラダ パイパン ジャージャーうどん きゅうにゅう とりくに ソイミート かいそう パイパンうどん さとう あぶら たまねぎ にんじん もやし ねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ キャバツ きゅうり コーン 22 りんごとかきのサラダ ミルクパン ペンネのクリームスープ ぎゅうにゅう とりくに チーズ ミルクパン パンネ バター あぶら さとう たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャバツ きゅうり りんご かき	16 くきわかめのきんぴら むぎごはん キャベツのみそしる ぎゅうにゅう あけわかめみそ さばくきわかめ さつまあげ こめ むぎ こめ ノンエッグマヨネーズ キャバツ たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん 24 11月24日は「和食の日」 日本食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されています。 11月24日は 芦北高校でとれた 新米を使っています！ 芦北高校では10月上旬に 稲刈りをされました。 おいしい新米をよく 味わって食べましょう。
あかきみどり	6 イタリアンサラダ しょくパン スバゲティ・ナポリタン ぎゅうにゅう ポークウィナー チーズ 小さくパン スバゲティ オリブゆ ドレッシング たまねぎ にんじん ピーマン トマトにんにく マッシュルーム きゅうり キャバツ あかきピーマン 13 フロッコリーサラダ しょくパン こめこのシチュー ぎゅうにゅう とりくに チーズ なまクリーム・ツツ あぶら さとう オリブゆ あまなつ にんじん いんげん こまつな しめじ フロッコリー きゅうり コーン	20 じゃこサラダ メンチカツ しょくパン たまごスープ ぎゅうにゅう チキンハム たまご メンチカツ ちりめん しょうパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん ほうれんそう キャバツ きゅうり コーン あかきピーマン 27 ドライカレー やきオムレツ しょくパン やさいスープ ぎゅうにゅう とりくに オムレツ ソイミートぶたにく だし チーズ しょうパン じゃがいも あぶら さとう たまねぎ キャバツ にんじん パセリ えだまめ しょうが にんにく りんごにぶくし	17 くまさんデー 阿蘇地区 （中・分教室） さつまいも・すし・チャック こまつな かとお こんぶ だこなごはん だごじる 24 和食の日 メニュー ぎゅうにゅう やきとう・うみそ いわしがほすしモンに おから ちくわ こめ さつまいも あぶら さとう はくさい にんじん ねぎ しめじ たまねぎ いんげん しいたけ
こんだて	28 リクエストメニュー カミカミサラダ カミカミミックス ぶたキムチごはん はるさめスープ ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン さきいか こめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら アーモンド キムチ しょうが たまねぎ キャバツ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり ごぼう 29 ほうれんそうサラダ ひのくにパン チキンピーズ ぎゅうにゅう とりくに だいず ひのくにパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ にんにく ほうれんそう キャバツ きゅうり コーン	30 ポイコーロー むぎごはん にくだんごスープ ぎゅうにゅう にくだんごぶたにく あつあげみそ たこやき こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう だんご たまねぎ にんじん ねぎ えのき チンゲンサイ きくらげ キャバツ ピーマン しょうが にんにく 30 新米 おおいし新米をよく 味わって食べましょう。	29 佐敷中学校 リクエストメニュー カミカミミックス ぶたキムチごはん はるさめスープ ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン さきいか こめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら アーモンド キムチ しょうが たまねぎ キャバツ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり ごぼう 29 ほうれんそうサラダ ひのくにパン チキンピーズ ぎゅうにゅう とりくに だいず ひのくにパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ にんにく ほうれんそう キャバツ きゅうり コーン
あかきみどり	27 ドライカレー やきオムレツ しょくパン やさいスープ ぎゅうにゅう とりくに オムレツ ソイミートぶたにく だし チーズ しょうパン じゃがいも あぶら さとう たまねぎ キャバツ にんじん パセリ えだまめ しょうが にんにく りんごにぶくし 28 リクエストメニュー カミカミミックス ぶたキムチごはん はるさめスープ ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン さきいか こめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら アーモンド キムチ しょうが たまねぎ キャバツ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり ごぼう	27 ドライカレー やきオムレツ しょくパン やさいスープ ぎゅうにゅう とりくに オムレツ ソイミートぶたにく だし チーズ しょうパン じゃがいも あぶら さとう たまねぎ キャバツ にんじん パセリ えだまめ しょうが にんにく りんごにぶくし 28 リクエストメニュー カミカミミックス ぶたキムチごはん はるさめスープ ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン さきいか こめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら アーモンド キムチ しょうが たまねぎ キャバツ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり ごぼう	27 ドライカレー やきオムレツ しょくパン やさいスープ ぎゅうにゅう とりくに オムレツ ソイミートぶたにく だし チーズ しょうパン じゃがいも あぶら さとう たまねぎ キャバツ にんじん パセリ えだまめ しょうが にんにく りんごにぶくし 28 リクエストメニュー カミカミミックス ぶたキムチごはん はるさめスープ ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン さきいか こめ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら アーモンド キムチ しょうが たまねぎ キャバツ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり ごぼう

★種類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。採りてみてください。

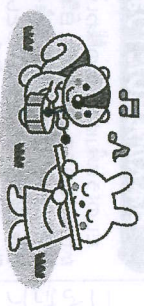
★献立は都合により変更することがあります。

11月 パクパク通信

令和5年11月
芦北町学校給食センター



感謝して、よくかんで食べよう



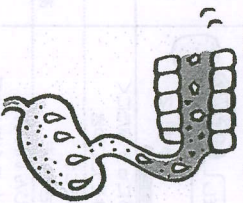
11月は実りの秋、収穫の季節です。大地や自然の恵み、また生産者の皆さんに感謝して、よくかんで味わっていただきますよう。



よく味わって食べよう

なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

太りすぎの予防



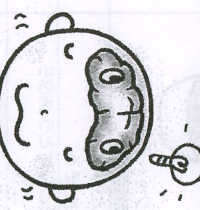
脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果を得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防

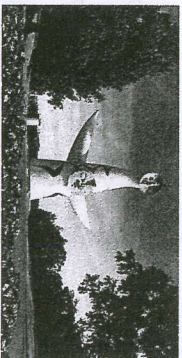


口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

味の旅～大阪府～

大阪府は、面積では全国第46位（最も小さい47位は香川県）人口は全国第3位で、人口密度は全国第2位（1位は東京都）です。江戸時代には「天下の台所」と呼ばれ、全国から物資が集まりにぎわっていました。

また、1970年には日本万国博覧会が開催され、多くの人々が来場しました。2025年には大阪・関西万博が開催される予定です。

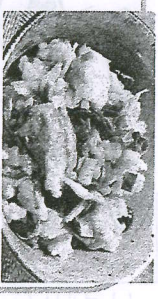


太陽の塔

大阪府

かやくご飯

「かやくご飯」とは、ごぼうや油揚げ、肉などの具材を加えて炊き込んだご飯のことです。全国的には、炊き込みご飯や五目ご飯と呼ばれることが多いですが、関西では「かやくご飯」と呼ばれます。



「かやく」というと「火薬」をイメージする人が多いかもしれませんが、かやくご飯は漢字で「加薬」と書き、「五目ご飯やうどんに入れる具」という意味があります。これは漢方の考え方で、主成分を補助するための薬を加薬と呼ぶことに由来しており、薬問屋が多く集まっていた大阪で名付けられたそうです。

たこ焼き

たこ焼きは、昭和10年に大阪の「会津屋」で作られたと言われています。当時のたこ焼きは、生地がशीュー味で、ソースはかけていなかったそうです。