

11月予定こんだて表

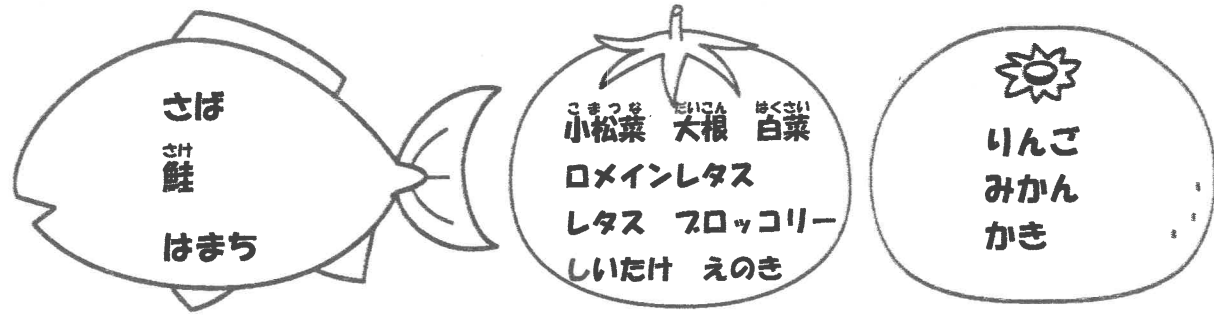


豊浜中学校
豊浜小学校
豊浜幼稚園

こんだて			①血や肉・骨や歯に なるもの	②体の調子を整える もの	③熱や体を動かす力に なるもの	
主食	おま 主なおかず	そ 副えのおかず	牛 乳	肉・魚・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖 油脂・種実類
1 金	フレンチ トースト	ポークビーンズ	○	たまご たいず ぶたにく ハム 牛乳 チーズ	にんじん たべてな たまねぎ もやし キャベツ	パン さとう じゃがいも バター あぶら
5 火	バターロールパン カレーうどん	れんこんチップスと 大豆のからあげ 切りほし大根の煮物	○	ぶたにく たいず 牛乳 あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん れんこん きりほしだいこん	パン うどん じゃがいも しょうしんこ さとう あぶら
6 水	麦ごはん	すきやきふう煮	○	ぎゅうにく やきどうふ たまご 牛乳 かえりちりめん	ねぎ にんじん はくさい だいこん えのきたけ ごぼう みかん	こめ むぎ こんにやく ふ さとう こむぎこ あぶら
7 木	麦ごはん	はまちの てり焼き	○	はまち たまご ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ かき	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも
8 金	和風スパゲッティ		○	ベーコン ハム 牛乳	にんじん こまつな しめじ ブロッコリー かぼちゃ にんにく えのきたけ たまねぎ キャベツ りんご	スパゲッティ さとう あぶら ごま
11 月	麦ごはん	焼き豆腐の みそだれかけ	○	やきどうふ ぶたにく うずらたまご 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん たべてな しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら
12 火	米粉パン	魚のチリソース	○	メルルーサ ハム たまご 牛乳	ねぎ さやいんげん りんご チンゲンサイ にんにく たまねぎ とうもろこし	こめパン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら ごま
13 水	麦ごはん	豆腐のちゅうか煮	○	とうふ ぶたにく 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ たべてな たまねぎ たけのこ もやし しめじ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま
14 木	さつまいも ごはん	さばのしお焼き	○	さば おから とりにく あぶらあげ 牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー ごぼう ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さつまいも こんにやく さとう あぶら ごま
15 金	丸パン	ささみフライ	○	とりにく たまご ベーコン たいず 牛乳	こまつな にんじん トマト ごぼう とうもろこし れんこん たまねぎ セロリ キャベツ みかん	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごま
18 月	いりこめし	ししゃもの もみじあげ	○	あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ 牛乳 かえりちりめん ししゃも ちりめんじゃこ わかめ	にんじん たべてな ねぎ だいこん はくさい もやし すだち たまねぎ えのきたけ かき	こめ むぎ さといも こむぎこ あぶら
19 火	ヒレカツサンド		○	ぶたにく たまご あおのりこ ウイナー いんげんまめ 牛乳 かえりちりめん	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも あぶら
20 水	肉もつそ	えびじゃこの からあげ	○	ぎゅうにく とうふ えび かつおぶし たいず 牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ グリンピース キャベツ しめじ	こめ こんにやく さとう こめこ あぶら
21 木	麦ごはん	さばのしょうが煮	○	さば とうふ あぶらあげ 牛乳 ちりめんじゃこ	たべてな にんじん ねぎ しょうが はくさい かき きりほしだいこん だいこん	こめ むぎ さとう ごま
22 金	ねじりパン	さつまいもの シチュー	○	ベーコン ぶたにく 牛乳 わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン さつまいも こむぎこ さとう ゼリー バター ごま あぶら
25 月	麦ごはん	魚のおろしかけ	○	さけ ハム あぶらあげ 牛乳	ロメインレタス こまつな にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも あぶら ごま
26 火	あんサンド	ポルシチ	○	あずき ぎゅうにく ベーコン レッドキドニー 牛乳 クリーム	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ セロリ キャベツ かぶ	こめパン さとう じゃがいも あぶら
27 水	三色ごはん		○	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし ぶたにく 牛乳	ねぎ こまつな にんじん しょうが ごぼう はくさい だいこん しめじ	こめ さとう こんにやく さといも あぶら
28 木	麦ごはん	煮こみおでん	○	てんぷら うずらたまご とりにく あつあげ 牛乳 ちりめんじゃこ	たべてな にんじん こまつな だいこん しょうが もやし みかん	こめ むぎ こんにやく さとう ごま
29 金	レースパン	いかのさらさらあげ	○	いか たまご とりにく まぐろ 牛乳 わかめ	ねぎ にんじん しょうが はくさい だいこん ほししいたけ えのきたけ しめじ キャベツ レタス	パン さとう かたくりこ こめ あぶら

家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわない、というご家庭も多いのかもしれませんが。「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のため欠かせません。だんだん寒い日も多くなってきます。家族であたたかい「鍋」や「おでん」などを囲んでみてはいかがでしょうか。

旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~



旬の食べ物をお知らせします!

はまち



香川県の漁業の約7割が「育てる漁業」といわれる養殖で、その中心となっているのが「はまち」です。「はまち」の養殖が盛んに行われるようになったのは、現在の東かがわ市引田出身の野瀬和利さんの功績によるものです。昭和3年、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年の11月7日、香川県に住む人たちにとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「真魚」として定めました。給食では11月7日(木)に登場します。

柿は秋が旬の食べ物の一つで、奈良時代から栽培されてきました。はじめはすべて渋がきでしたが、鎌倉時代に入ると甘い柿が誕生し、江戸時代からはいろいろな種類が作られるようになりました。柿には、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれていて、健康な肌と風邪に負けない体作りを助けてくれます。今では、さまざまな種類が作られていますが、日本では「富有柿」という品種が最も多く作られています。ぜひスーパーなどに行ったときは、品種にも注目してみましょう!

給食では、11月7日(木)、18日(月)、21日(木)の3回登場します。

かき



11月8日は何の日?

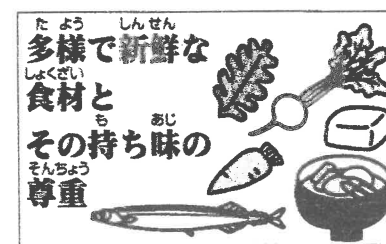
11月8日は「1(い)・1(い)・8(は)」の語呂合わせから「いい歯の日」となっています。「いつまでも 続くけんこう 歯の力」の標語のもと、歯と口の健康の維持・増進を進めるため、食事の後の歯みがきはもちろん、食べ物をよく噛んで食べるなどを呼びかけています。歯と口を健康に保つとたくさんの良いことがあります。合言葉は「ヒミコノハガイーゼ」です。

ヒ ひまんよぼう 肥満予防	ミ みかく 味覚の 発達	コ ことば 言葉が はっきり	ノ のう 脳の発達
ハ は 歯の 病気を防ぐ	ガ がんの 予防	イ い 胃や腸の 働き促進	ゼ ぜんりょく 全力で と 取り組める

11月24日は何の日?

食生活の多様化により、「和食離れ」が進んでいると言われていた中、平成25年12月に「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が決定し、話題となりました。

ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、次のような4つが特徴として挙げられます。



このユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として11月24日が「いい日本食・和食の日」として制定されました。

給食では、ごはんの日を和食中心に考え、行事食や郷土料理、季節の食材などを取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えたいと考えています。