





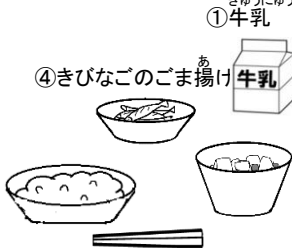


日(曜)	11/1(火)			2(水)			3(木)			4(金)		
こんだてめい 献立名 11月になりました。ちやうがくせい ぎやうにやう 中学生の牛乳は200ccに戻ります。	<input type="checkbox"/> ④まみっからー ①牛乳 ③パイアのごまヨサダ  ②鶏飯			<input type="checkbox"/> ④青りんごゼリー ①牛乳 ソーセージ・キャベツ ケチャップ・マスタード  ②ホットドッグ ③カレースープ			 1946年11月3日の日本国憲法公布を記念して制定されました。			<input type="checkbox"/> ④白菜のおかか和え  ②麦ごはん ③筑前煮		
	①ぎやうにやう ②とりささみたまご のり ②にんじん しいたけ ねぎ パイア ③パイア きやうり にんじん コーン			①ぎやうにやう ②ソーセージ ③とりにく ②キャベツ たまねぎ ③たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ ②パン ③じゃがいも あぶら ④あおりんごゼリー						①ぎやうにやう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④かつおぶし ③だいこん にんじん れんこん たけのこ ごぼう きぬさや しいたけ こんにやく ④はくさい きやうり にんじん ②こめ むぎ ③あぶら さとう ごまあぶら ④ごま さとう		
	鶏飯について知ろう 鶏飯の発祥の地は、江戸時代に薩摩藩の代官所があった立利町赤木名といわれます。鶏がないときは、山鳥を使ったという話もあります。食料の乏しい中で工夫をこらし、精一杯のもてなしをしたので、今では日本の郷土料理百選のひとつになった人気料理です。			給食のソーセージは無塩せき 昔のソーセージは、時々食中毒を起こしました。岩塩を使うと食中毒を防ぐことができ、肉の色が鮮やかにおいしそうに見えたので、岩塩に含まれる成分を特定して、保存料として使うようになりました。給食では、保存料を使わずに安心して食べられる、「無塩せき」のソーセージを使っています。						新米について知ろう 仕事を始めて間もない人を「新米」と呼びますが、これは江戸時代に、お店の新入りが新しい前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まりだそうです。お米の新米は、田植えをした年に収穫されたものをさし、新米で炊いたご飯は水分が多く、つや、風味、粘り、香りがよくおいしいです。		
	鶏飯について知ろう 鶏飯の発祥の地は、江戸時代に薩摩藩の代官所があった立利町赤木名といわれます。鶏がないときは、山鳥を使ったという話もあります。食料の乏しい中で工夫をこらし、精一杯のもてなしをしたので、今では日本の郷土料理百選のひとつになった人気料理です。			給食のソーセージは無塩せき 昔のソーセージは、時々食中毒を起こしました。岩塩を使うと食中毒を防ぐことができ、肉の色が鮮やかにおいしそうに見えたので、岩塩に含まれる成分を特定して、保存料として使うようになりました。給食では、保存料を使わずに安心して食べられる、「無塩せき」のソーセージを使っています。						新米について知ろう 仕事を始めて間もない人を「新米」と呼びますが、これは江戸時代に、お店の新入りが新しい前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まりだそうです。お米の新米は、田植えをした年に収穫されたものをさし、新米で炊いたご飯は水分が多く、つや、風味、粘り、香りがよくおいしいです。		
献立のわらい ひとくちメモ  11月23日は 勤労感謝の日	小 608 中 753 幼 455 23.3 28.1 18.0			小 602 中 758 幼 488 23.8 29.8 19.7			小 605 中 756 幼 489 23.0 27.8 19.1					

日(曜)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
こんだてめい 献立名  ②麦ごはん ③ハヤシライスの具	<input type="checkbox"/> ④ポテトサラダ  ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物	<input type="checkbox"/> ④りんご  ②小型パン ③ミートスパゲティ	<input type="checkbox"/> ⑤チーズ(中のみ) ①牛乳  ②麦ごはん ③みそ汁	<input type="checkbox"/> ④フルーツジュレ  ②鶏ごぼろパイ ③サーモンチャウダー	
	①ぎやうにやう ③ぎやうにく ③たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース ④きやうり にんじん コーン ②こめ むぎ ③ハヤシルウ あぶら ④じゃがいも ノイグマズネ ドレッシング	①ぎやうにやう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④きびなご ③かぼちゃ たまねぎ いんげん こんにやく ②こめ むぎ ③さとう あぶら ④こめこ あぶら ごま	①ぎやうにやう ③ぎやうミンチ ぶたミンチ こなチーズ ③たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ④りんご ②パン ③スパゲティ オリーブ油 さとう ④マーシャルビーンズ	①ぎやうにやう ③とうふ みそ ④とりにく ⑤チーズ(中のみ) ③だいこん はくさい にんじん こまつな ②こめ むぎ ③じゃがいも ④はちみつ	①ぎやうにやう ②とりにく ③サケ あさり ぎやうにやう ②ごぼう にんじん いんげん ③たまねぎ にんじん ほうれんそう ④みかん パイン もも ②こめ むぎ さとう ごまめぶら ③じゃがいも あぶら ホホワイトルウ ④アセロラジュレ
	お米について知ろう 稲は、大地の栄養と水を根から吸い上げ、葉や茎で太陽のエネルギーをでんぷんに変え、実へと送ります。実はいもちも殻におおわれていて、十分に育ったら外のもみがから、おとうごころが殻が枯れて黄金色に輝きます。稲が一生懸命に実らせたい一粒一粒が、わたしがいただいているお米です。	11月8日はいい歯の日 きょうはいい歯の日です。八十年になっても自分の歯を20本以上残そうという8020運動の一環で設定されました。よくかむことは、むし歯や歯周病の予防になり、全身の健康にもつながります。よくかんで食べる習慣をつけ、食後は歯みがきをして、歯を守りましょう。	りんごについて知ろう 時々、りんごの皮が光ってバタバタしていることがあります。これは、品種で差がありますが、りんごが自分で身を守ろうとして出している天然のワックスです。このワックスのおかげで水分の蒸発がおさえられ、おいしさが保たれます。人には害がないので、りんごは皮ごといただきましょう。	マスタードについて知ろう 鶏肉についているつぶつぶは、マスタードです。カラシナなどの種を調味料に漬けて作ります。つぶしてペースト状になったものもあります。アブラナ科の野菜は、種に油や辛み成分を持っています。カラシナ以外のタカナやカブの種でもマスタードが作れるようです。	きょうは鮭の日 サケを漢字で書くと、鯨八んに十一、十一と重ねることから、11月11日はサケの白となりしました。サケは川で生まれ、海へ下って生活し、生まれた川に戻って卵を産み、命を終える魚です。サケの卵をバラバラにしてしょうゆや塩で漬けたものをイクラと呼びます。
	ひとくちメモ  11月8日はいい歯の日	小 671 中 842 幼 534 23.1 27.9 19.1	小 646 中 821 幼 519 27.3 34.2 22.4	小 634 中 837 幼 526 24.1 30.2 19.8	小 594 中 781 幼 482 24.0 31.3 20.1

※各料理は、同じ番号の食品からできています。

※ は喜界島産を予定しています。