

11月 はいぜんひょう (A献立)

北部学校給食センター

11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)
<p>ぶんか ひ 文化の日</p>	<p>ほうれんそうのソテー チキンレモンステーキ マカロニスープ コッペパン</p>	<p>やさいのもみづけ ホキフライ ごはん ぐだくさんのみそしる</p>	<p>りんご れんこんのソテー カレーうどん くろざとうパン</p>	<p>ほうれんそうと もやしのナムル むぎごはん チャーシュー 豆腐</p>
<p>文化の日</p>	<p>レモンステーキ 佐世保市のご当地メニュー「レモンステーキ」を給食で再現します。ステーキソースには、バターを使つて、コクを出しています。ほうれん草のソテーと一緒に食べましょう。</p>	<p>ホキ ホキは、オーストラリアからニュージーランドの深い海に生息する深海魚です。体長120センチメートルくらいです。形は、細長く、頭部が大きいのが特徴です。白身魚フライやフィッシュバーガーとしてよく食べられています。</p>	<p>りんご りんごを切つて、そのままにしておくとうなるでしょう？①苦くなる②小さくなる③茶色になる。正解は③茶色になるです。りんごには空気中の酸素と結びつき色を変化させる酵素があります。塩水につけると変色を防止できます。</p>	<p>ほうれん草 ほうれん草は、冬が旬の緑黄色野菜で葉が鮮やかな緑色をしています。体の中でビタミンAに変わるカロテンや血液を作るもとになる鉄分など成長期のみなさんに必要な栄養素を多く含んでいます。</p>
11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)
<p>こまつなのにびたし さばのもみじやき ごはん ちくぜんに</p>	<p>かみかみサラダ きのこクリームスパゲッティ はちみつパン</p>	<p>ごもくきんぴら コロケ ごはん かきたまじる</p>	<p>だいこんと ほうれんそうの サラダ ポークビーンズ コッペパン</p>	<p>きゅうりのしおもみ なつとうに むぎごはん ながさきおでん</p>
<p>もみじ焼き 今日は、「さばのもみじ焼き」です。すりおろしたにんじんを下味の調味料に加え、紅葉したもみじの色になるようにしました。季節の料理を楽しみましょう。</p>	<p>いい菌の日:かみかみサラダ 11月8日は、「いい菌の日」です。いつまでも健康な菌を保つためには、よくかんで食べることも大切です。日ごろから心がけてみましょう。今日の「かみかみサラダ」も、よくかんで食べましょう。</p>	<p>いい菌の日:きんぴら きんぴらごぼうの「きんぴら」とは、何のことでしょう？①場所の名前②人の名前③楽器の名前正解は、②人の名前です。ごぼうの菌ごとたえと物語の主人公「坂田金平」の力強いイメージから名前がついたと言われています。</p>	<p>大豆 大豆は、畑で作られます。肉や魚や卵と同じように、私たちの体を作る「たんぱく質」がたくさん入っています。昔の日本人は、牛肉や豚肉を食べませんでした。その代わりに、大豆を食べて栄養をとっていたそうです。</p>	<p>かまぼこの日 11月15日はかまぼこの日です。地元の工場で作られたかまぼこ類を使って、あご出しで煮込んだり料理を「長崎おでん」と言います。ふるさとの味をおいしくいただきましょう。</p>
11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)
<p>キャベツのレモンあえ くじらのみそがらめ ごはん ながさき たっぷり おすいもの</p>	<p>みかん ぶたにくと やさいの いためもの はくさいの クリームに コッペパン</p>	<p>ひじきのあまからに ぶりのにつけ ごはん さつまじる</p>	<p>カラフル サラダ さうどん パインパン</p>	<p>はくさいのしそあえ こざかなの あおのりまぶし むぎごはん ぶたにくと だいこんの べっこうに</p>
<p>まるごと長崎県給食 長崎県は、海の幸、山の幸に恵まれ食材が豊富にあります。今日は、「まるごと長崎県 給食」の日です。「長崎たっぷりお吸い物」には、長崎のおいしい食材が6種類も入っています。</p>	<p>みかん みかんは、江戸時代から食べられています。正式には「温州みかん」と言います。果肉には、ビタミン、みかんの袋や白い筋には食物繊維が多く含まれています。口当たりの良さとさわやかな香りが好まれています。</p>	<p>和食の日 11月24日は、和食の日です。11を「いい」、2を「日本」、4を「食」とごろあわせをして、日本食、つまり「和食の日」として制定されました。和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。</p>	<p>郷土料理:血うどん 血うどんは、「ちゃんぽん」を考えた 陳平順さんが、汁なしのちゃんぽんとして考えたと言われています。給食では、たっぷりの野菜と肉などが入ったソース味のあんこ、油で揚げたチャーメンを混ぜ合わせて作っています。</p>	<p>長崎県産煮干し 長崎県は、煮干しの生産量が日本一です。今日の小魚の青のりまぶしは、煮干しの栄養を丸ごととることができます。よくかんでいただきます。</p>
11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)
<p>きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>すどり わかめスープ こめこパン</p>	<p>はなやさいの ソテー ビーフカレー (むぎごはん)(ルウ)</p>	<p>ごぼうサラダ りんご さばのハーブやき はくさいと にくだんごの スープ コッペパン</p>	<p>にあえ むぎごはん すきやき</p>
<p>いつも ありがとう</p>	<p>酢鶏 寒くなってきましたが、元気に過ごしていますか？今日は、酢豚ではなく鶏肉を使った酢鶏です。酢には疲れをとったり、食欲を出したりする働きがあります。しっかりと食べて、午後からの授業もがんばりましょう。</p>	<p>花野菜 はなやさい なかま 花野菜の仲間のブロッコリーですが、私たちはどの部分を食べているでしょう？①茎 ②葉 ③つぼみ 正解は③花のつぼみです。</p>	<p>ハーブ ハーブは、料理の香りづけに使われる植物です。気持ちをリラックスさせる効果があります。今日のさばのハーブ焼きは、パセリを使っています。</p>	<p>すきやき すきやきは、昔、「すき」という煙をたがやす道具の上で肉を焼いて食べたので、この名前がついたと言われています。他にも、杉のうすい板にはさんで焼いた「杉や焼き」からの変化という説もあります。</p>