

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)
文化の日 ぶんかのひ	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	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	りんご れんこんのソテー カレーうどん くろざとうパン	ほうれんそうと もやしのナムル むぎごはん チャーシャン どうふ
	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、バターをつかって、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。	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。	りんご りんごを切って、そのままにしておくどうなるでしょう? ①苦くなる②小さくなる③茶色になる。正解は③茶色になります。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。塩水につけないと変色を防止できます。	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に変わったカロテンや血液を作るもとに必要な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。
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)
こまつなにびたし さばのもみじやき ごはん ちくせんに	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	ごもくきんぴら コロッケ ごはん かきたまじる	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	きゅうりのしおもみ なっとうに むぎごはん ながさき おでん
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。	いい歯の日:かみかみサラダ 11月8日は、「いい歯の日」です。いつまでも健康な歯を保つためには、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。	いい歯の日: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。ごぼうは、ものがたりゆんこう「さか田の歯ご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。	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つていたそうです。	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の類を使って、あご出して煮込んだりょうり「ながさきおでん」と言います。ふるさとの味をおいしくいただきましょう。
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)
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	みかん ぶたにくと やさしいの いためもの ごはん はくさいの クリームに コッペパン	ひじきのあまからに ぶりのにつけ ごはん さつまじる	カラフル サラダ さらうどん パインパン	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 だいこんの べっこに
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。	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。	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」と組みあわせをして、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。	郷土料理:皿うどん 皿うどんは、「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に、油で揚げたチャーメンを混ぜ合わせて作っています。	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することができます。よくかんでいただきましょう。
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)
勤労感謝の日 ひ ふりかえきゅうじつ 振替休日	すどり わかめスープ ごめこパン	はなやさいの ソテー ビーフカレー (むぎごはん)(ルウ)	ごぼうサラダ りんご さばのハーブやき ジャム はくさいと にくだんごの スープ コッペパン	にあえ むぎごはん すきやき
	すどり 酢鶏 寒くなつきましたが、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。	花野菜 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いでしょう? ①茎 ②葉 ③つぼみ 正解は③花のつぼみです。	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、パセリをつけています。	すきやき すきやきは、昔、「すき」という畑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」からの変化という説もあります。