



11月 きゅうしょくひとくちメモ



(小学校用)

寺尾小学校給食共同調理場

月		火		水		木		金					
				今日の目標		1		2					
<p>チンゲンサイ、だいこん、にら、ねぎ、さといも、さつまいも、きくの花、きのこ、しょうが、ゆず、にんじん、かぼちゃ、しょうが、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>※「今日の寺尾産」に使用されている農産物のマーク* (今月は17種類の農産物を使う予定です。)</p>		<p>こんげつ 今月の目標</p> <p>バランスのよい食事をしよう</p> <p>副菜 飲みもの 主食 主菜</p>		<p>さつまいもは沖縄では中国をさす「唐いも」鹿児島では沖縄をさす「琉球いも」関東地方では鹿児島をさす「薩摩いも」と呼びます。呼び方でどこから伝わってきたのかがわかっておもしろいですね。</p>		<p>きょう 今日のりんごには皮がついています。りんごの皮には「りんごポリフェノール」という免疫力を高めてくれる成分があり、病気ににかかりにくい体を作ってくれます。</p>		今日の寺尾産		今日の寺尾産			
5		6		7		8		9					
<p>きょう 今日のおひたしにはキクのはなが入っています。食用のキクには黄色とむらさきがあります。きくの花にははからだの毒を出してくれる効果があります。</p>		<p>こめこ 米粉のあげパンココアとグラニュー糖というさとうをまぶしてあります。ココアの粉がこぼれないように袋に入れてちぎって食べましょう。</p>		<p>かんぴょうは、栃木県の壬生町周辺で作られています。日本で作られるかんぴょうの約80パーセントが栃木県で作られています。地元の特産物を味わいましょう。</p>		<p>きょうは「いい菌の日」です。かたいものをよくかんで食べ、菌やあごの筋肉を強くしましょう。いかにしょうがやきは噛み応えがあります。よくかんで食べましょう。</p>		<p>モロの竜田揚げにタルタルソースをかけて、パンにはさんで食べましょう。モロは岩手県産のさかなで、もうかぎめともいいます。</p>		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
ぶた汁、おひたし		スープ、チーズに		かんぴょう汁、ソテー		スープ、ホイコーロー		スープ、たつたあげ、サラダ					
12		13		14		15		16					
<p>きょうのむぎなつとうは栃木市産の大豆と栃木県産の麦を使っています。ご飯にのせて食べましょう。</p>		<p>きゅうしょく 給食のパンは、店で売っているパンと少しちがいます。①さとうの量はひかえめです。②カルシウムをとるために、脱脂粉乳が入っています。③栃木県でとれた小麦粉が入っています。みなさんの体のことを考えた栄養のあるパンです。</p>		<p>きょうは「とち介ランチ」です。栃木市産のぶた肉をソースかつにしました。よくかんで食べましょう。</p>		<p>ご飯を口に入れて何回かかんでいうちに、甘い味がしてきます。給食のご飯は栃木市でとれたコシヒカリです。給食の米も、11月から新米になりました。</p>		<p>あきあじ 秋味シチューは、さつまいもやしめじなど、秋が旬の食べ物が入っています。さつまいもは、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。</p>		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
うすくず汁、肉みそに		スープに		みそ汁、ごまあえ		みそ汁、しょうがやき、おひたし		ソテー、シチュー					
19		20		21		22		23					
<p>きょうはさわらをすりおろしたゆずの皮と白みそに漬け込んで焼いた「さわらのゆずみそ焼き」です。ゆずのさわやかな香りで食がすすむ一品です。</p>		<p>フルーツクリームをパンにはさんで食べましょう。今日は大豆の入ったチキンビーンズです。大豆は、たんぱく質やカルシウムが豊富で、昔の日本人は、不足しがちな栄養を大豆でおぎなってきました。</p>		<p>やとりふう 焼き鳥風には、鳥のレバーが入っています。レバーには血を作る、疲れをとるなどの栄養があります。しっかり食べましょう。</p>		<p>かぜのウィルスが体に侵入するのを防ぐため、ビタミンAを取って鼻やのどの粘膜を強くすることが必要です。そのためには、緑黄色野菜を食べるようにしましょう。今日はほうれんそうのソテーです。</p>		<p>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p> <p>はたらいている家族やまわりの人に、また、わたしたちが生きているためにいただいている食べものの命に対して、心から感謝しましょう。</p>		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
五目ごはん、ゆずみそ焼き		チキンビーンズ、サラダ		焼き鳥風、おひたし、みそ汁		カレー、ソテー							
26		27		28		29		30					
<p>さけのみみじ焼きは、にんじんを使って秋の紅葉をあらわした焼き物です。にんじんには、鼻やのどの粘膜を強くしてかぜを予防する栄養素があります。</p>		<p>きょうは、ごまがたっぷり入ったごまじょうゆあえです。ごまには、カルシウムや鉄分が含まれていますが、よくかまないと栄養が出てこないで、よくかんで食べるようにしましょう。</p>		<p>大豆に含まれているイソフラボンは骨をじょうぶにする働きがあります。マーボーいのために入っている厚揚げは、とうふを油で揚げたものです。</p>		<p>おでんは煮込み田楽の略で、江戸時代に焼きとうふやこんにやくにみそをぬって食べたのが始まりです。その後、しょうゆで味を付けて煮込むようになりました。</p>		<p>さむくなると冷たい牛乳は飲みにくくなります。牛乳には骨や歯の成長にかかせないカルシウムがたくさん含まれています。ゆっくりかむようにして飲みましょう。</p>		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
さつまい汁		うどん、ごまじょうゆ		マーボー、中華あえ		おでん		ラーメン					