

# 11がつきゅうしょくカレンダー

2017年度

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

よくかんで  
食べよう!



- ▲ すくなめのごはん
- ★ ドレッシングつき (クラス1本)
- △ 白玉もちはのどにつめないよう注意しましょう。

とき	1日(水)	2日(木)	3日(金)
とき	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだて			<p>ぶんか 文化の日</p>
おはなし	<p><b>キャベツそえ</b> キャベツは1年中、出回っています。泉州地域では、冬キャベツがたくさん作られています。冬の寒さで甘みが増します。</p>	<p><b>チリコンカン(うずらまめ)</b> うずら豆は、いんげん豆の仲間です。うずら卵のような、茶色のはんてん模様があるので、うずら豆といえます。模様は、ゆでると消えてしまいます。</p>	
とき	6日(月)	7日(火)	8日(水)
こんだて			
おはなし	<p><b>みそおでん(だいこん)</b> だいこんは根の部分を食べますが、葉っぱも食べることができます。秋から冬に美味しい野菜で、寒くなるほど甘くなります。</p>	<p><b>さばのしょうがに</b> さばは、背の青い魚の仲間です。背の青い魚のあぶらは、血をサラサラにし、脳のたたらきをよくします。</p>	<p>11月8日は「<b>いい歯の日</b>」です。いかのてんぷらや、味付け小魚は、かみごたえのある献立です。よくかむことは、歯にとって、大切です。</p>
とき	13日(月)	14日(火)	15日(水)
こんだて			
おはなし	<p><b>ブルコギ</b> ブルコギは韓国の料理です。韓国語で「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。甘辛い味付けで、肉と野菜を炒めます。</p>	<p><b>さんまのたつたあげ</b> さんまは、秋にあぶらがのっておいしくなります。さんまは、光に集まる習性があるので、魚は、よるひかり夜に光をあてて、集まってきたところをあみでとります。</p>	<p><b>とりにくのみかんジュースに</b> とり肉をさとうとしょうゆ、みかんジュースで煮こみました。さわやかな香りと酸味を味わってください。</p>
とき	16日(木)	17日(金)	
こんだて			
おはなし	<p><b>ホキのカレーふうみやき</b> ホキは「たら」という魚の仲間です。体長は1メートルぐらいあります。オーストラリアやニュージーランドの深い海にいます。</p>	<p><b>毎月19日は食育の日</b></p> <p><b>にくめし</b> 明治時代から食べられ始めた牛肉は、貧血を予防する鉄分と、血や筋肉をつくるたんぱく質を多く含みます。</p>	
とき	20日(月)	21日(火)	22日(水)★フレンチドレ
こんだて			
おはなし	<p><b>ぶたにくのスタミナのため(にら)</b> にらは、日本で古くから食べられています。体の調子を整える栄養素をたくさん含んでいます。ぶた肉といっしょに食べると、疲れをとってくれます。</p>	<p><b>あげシュウマイ</b> シュウマイは中国の料理です。小麦粉で作った皮に、肉や魚のすり身などを包んで、蒸したものです。今日のシュウマイは、油で揚げられています。</p>	<p><b>ブロッコリーのサラダ</b> 1年中売られてますが、冬が旬の野菜です。キャベツから品種改良されました。花の「つぼみ」と若い「茎」を食べます。</p>
とき	23日(木)	24日(金)	
こんだて	<p>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p>		
おはなし		<p><b>かたまめ</b> 和食の日 かたまめは、岸和田市の郷土料理「ごよりまめ」を給食にアレンジしたものです。乾燥した大豆を甘辛くたくわえています。今日は、ごはんの横にいれます。</p>	
とき	27日(月)	28日(火)▲	29日(水)
こんだて			
おはなし	<p><b>にくじゃが</b> 肉じゃがに使う肉は、地域によって違います。大阪府を含む関西は牛肉、関東はぶた肉を使うことが多いです。今日の給食には牛肉を使っています。</p>	<p><b>なめし</b> なめしには、何の葉が入っているでしょうか。 ①大根 ②菊菜 ③水菜</p> <p>答えは右にあります。</p>	<p><b>アップルパン</b> りんごは、寒い地方で栽培されます。日本では、青森県や、長野県、岩手県などが、主な産地です。秋から冬にかけて、おいしいくだものです。</p>
とき	30日(木)		
こんだて			
おはなし	<p><b>ジャーマンポテト</b> 給食のじゃがいもは、メークインという種類の細長いじゃがいもをよく使います。煮くずれしにくい特徴があります。</p>		
			<p>28日(火)のこたえ ①だいこん だいこんは、大根の葉を細かくして乾燥したものをごはんと一緒に炊いています。</p>