

11がつ よていこんだて



2021年 11月

お台場学園

かんこく 韓国

ふくしゅう 福寿果

いいあめ 白

こらちけん 高知果

あけい 知の国

3x4f

あけい 宮城果

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) 上段: 小学生 下段: 中学生	ひとこと
2火	ごはん チーズタッカルビ まめもやしのナムル とうふとわかめのスープ	○	牛乳, 鶏肉, みそ, チーズ, 豆腐, わかめ	米, 油, 上白糖, じゃが芋, ごま油, でん粉, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 大豆, もやし, 人参, 小松菜, 大根, もやし	醤油, コチュジャン, 米酢, 鶏がら, 塩, こしょう	672 27.4 837 33.7	タッカルビの「タッ」はとりにく、カルビはほねのまわりのにくをいみます。あまからいたれてごはんがすすみます。
4木	ごはん ポーポーやき いかにんじん ざくざく	○	牛乳, さんま, 鶏肉, みそ, いか, 削り節, 豆腐	米, でん粉, 油, こんにゃく	長ねぎ, しょうが, 人参, 大根	酒, 醤油, みりん, 塩	666 29.9 827 36.7	ポーポーやきのなまへのゆらいは、さんまのあぶらがひにおちてポーポーとほのおがながるから、あついでポーポーいきまかけてたべたからというふたつのせつがあります。
5金	ごはん さけのしおこうじやき しらたきとひきにくのいためもの なめこのみそしる	○	牛乳, さけ, 鶏肉, 生揚げ, みそ	米, 油, こんにゃく, 上白糖, でん粉	大根, 人参, にんにく, しょうが, 小松菜, なめこ, 玉ねぎ, 長ねぎ	塩麹, 醤油, だし削り節	606 30.8 753 39.2	しおこうじはしょくざいをやわらかくしたり、しょくざいのうまみやコクをひきだすとうかががあります。
8月	ごはん ぶたにくとだいずのみそがらめ くきわかめとやさいのあえもの えのきのすましじる	○	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, ぎんまき, わかめ, 豆腐	米, でん粉, 油, こんにゃく, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, 大根, えのき, 小松菜	醤油, 米酢, 塩, だし削り節	625 23.8 803 28.9	11がつ8かは「いいはのひ」です。よくかんでたべるとは、はのけんこうにつながります。
9火	わかめごはん こうちふうおでん おひたし ◎みかん	○	牛乳, わかめごはんの素, さつま揚げ, じゃこ天, ちくわ, かまぼこ, がんもどき, 昆布, うずら卵	米, じゃが芋, こんにゃく, 上白糖	大根, キャベツ, 小松菜, もやし, 人参, みかん	醤油, みりん, 食塩, だし削り節, 鶏がら, だし汁	606 21.9 745 25.9	こうちけんのおでんは、とりがらだしとかつおだし、ふたつをあわせてつくりまします。じゃこてんやかまぼこがはいることとくちょうです。
10水	レモンシュガートースト トマトクリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉	食パン, グラニュー糖, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉, 三温糖	レモン, にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ, しょうが, トマト缶, キャベツ, きゅうり, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 米酢, 醤油, からし(粉)	613 19.7 773 23.8	レモンはふゆがしゆんのくだものです。かせよぼうにこうかてきなビタミンCがほうふにふくまれます。
11木	ごはん さかなのみそマヨネーズやき もやしときゅうりのごましょうゆ けんちんじる	○	牛乳, シイラ, みそ, 削り節, 豆腐	米, マヨネーズ(卵なし), ごま油, 白ごま, 油, じゃが芋	もやし, きゅうり, ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	酒, こしょう, からし(粉), 醤油, だし汁, 塩	608 28.5 753 36.1	けんちんじるは、かながわけんにあるけんちんちようじてかんでえられました。やさいとどうふがはいることがとくちょうです。
12金	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかサラダ はくさいとチンゲンサイのスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, ごま油, でん粉, ぎょうざの皮, 薄力粉, 油, 上白糖, 白ごま	キャベツ, 干しいたけ, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, 人参, えのき, 白菜, チンゲンサイ	醤油, 塩, 米酢, 鶏がら, こしょう	657 20.6 820 23.7	ジャンボぎょうざは、ちよっけい14cmと16cmのおおきなかわにつつんであげます。きゅうしよくのんにきメニューです。
15月	さつまいもごはん ちくわのいそべあげ からしあえ おおくらだいこんとなまあげのうまに	○	牛乳, 鶏肉, ちくわ, 青のり, 生揚げ	米, もち米, さつま芋, 薄力粉, でん粉, 油, こんにゃく, 上白糖	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参, 大根, 干しいたけ	塩, みりん, 醤油, だし削り節, からし(粉), だし汁	631 22.2 812 28.9	おおくらだいこんは、わかし、せたがやくよくそでたれていました。うえからしたまでふとさがおなじことがとくちょうです。
16火	チキンカレーライス キャロットドレッシングサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳, 鶏肉, チーズ, アガー	米, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉, はちみつ, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 小松菜, きゅうり, とうもろこし, ぶどうジュース	カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, 醤油, トマトピューレ, ガラムマサラ, 鶏がら, 米酢	648 17.7 808 21.2	きゅうしよくはドレッシングもてづくりです。キャロットドレッシングは、にんじんとたまねぎをじっくりにつめてつくりまします。
17水	マーボーどうふどん はるさめサラダ ◎りんご	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま油, 三温糖, でん粉, 緑豆春雨, 上白糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	テンメンジャン, トウバンジャン, 醤油, 酒, 鶏がら, 米酢, 塩	629 22.4 766 27.0	はるさめは、りよくとうというまめからできています。じゃがいもやさつまいもからできるはるさめもあります。
18木	てりやきチキントースト はくさいミルクスープ たべくらべおさつかりんどう	○	牛乳, 鶏肉, チーズ	食パン, 油, 三温糖, でん粉, マヨネーズ(卵なし), さつま芋	玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, 白菜, しょうが	酒, みりん, 醤油, 塩, こしょう, 鶏がら	650 22.2 820 27.3	おさつかりんどうのさつまいもは2しゆるいです。しかくきったものが「ミルクスイート」、ほそながくきったものが「べにはるか」です。
19金	ごはん さばのもろみみそやき おほかあえ よしのじる	○	牛乳, さば, もろみみそ, 削り節, 豆腐	米, 三温糖, でん粉	しょうが, キャベツ, きゅうり, 白菜, 人参, 大根, えのき, 長ねぎ	醤油, みりん, 塩, だし削り節	632 23.3 800 29.2	よしのじるはくずこ、またはでんぶんでとろみをつけたしるです。くずこのさんちでうめいな、ならけんよしのちほうのなからなづけられました。
22月	あんかけやきそば ゴマドレッシングサラダ あきのフルーツヨーグルト	○	牛乳, 豚肉, えび, いか, ヨーグルト	中華麺, 油, 上白糖, でん粉, ごま油, 白ごま, はちみつ	しょうが, にんにく, 人参, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, もやし, きゅうり, ①ラ・フランス, ②柿, ③りんご	酒, 鶏がら, 食塩, こしょう, 醤油, 米酢	627 24.7 775 29.7	ヨーグルトにはあきがしゆんのラ・フランス、かき、りんごがはいっています。
24水	こぎつねごはん ツナとひじきのたまごやき じゃがいものみそしる	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ, ひじき, 卵, 削り節, みそ	米, 油, 上白糖, 白ごま, 三温糖, じゃが芋	人参, 干しいたけ, 玉ねぎ, 小松菜	塩, 酒, 醤油, みりん	612 28.6 762 36.1	11がつ24かは「わしよくのひ」です。わしよくはせかいおけいぶんかいさんです。わしよくについてかんでるきつかけにしましょう。
25木	チリビーンズライス マセドアンサラダ ◎はやか	○	牛乳, 豚肉, ヒヨコ豆, 赤えんどう豆	米, 油, バター, 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	玉ねぎ, 人参, ピーマン, にんにく, しょうが, セロリ, きゅうり, 早香	塩, カレー粉, チリソース, 鶏がら, ベリーフ, トマトピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, こしょう, 米酢	656 19.5 806 23.4	チリビーンズライスは「ひよこまめ」と「あかえんどうまめ」をつかっています。ひよこまめにはひよこのくちばしのようにてっぺんがぶぶんがあります。
26金	ごはん にぎすのなんばんづけ ごもくきんびら かきたまじる	○	牛乳, にぎす, 鶏肉, 削り節, 卵	米, でん粉, 油, 上白糖, じゃが芋, こんにゃく	長ねぎ, ごぼう, 人参, 玉ねぎ, もやし, 小松菜	酒, 醤油, みりん, 酢, とうがらし, 塩	647 25.2 791 28.9	なんばんづけは、からつとあげたにぎすにあまづっぱいたれをかけます。ごはんがすすむおあじつけです。
29月	ジャンバラヤ リボンパスタスープ ☆ベイクドチーズケーキ ↑中学生のリクエストメニュー	○	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, チーズ, 卵, 生クリーム	米, 油, じゃが芋, マカロニ, 薄力粉, 三温糖, バター	玉ねぎ, しめじ, 赤ピーマン, ピーマン, トマト缶, 人参, セロリ, しょうが, レモン	塩, パプリカ, カレー粉, チリパウダー, ウスターソース, トマトケチャップ, こしょう, 醤油, 鶏がら	709 20.6 880 24.7	ジャンバラヤはアメリカのりょうりです。スペインのパエリアがもととなっていてます。
30火	あぶらふどん ポンずあえ かぼちゃのみそしる	○	牛乳, 鶏肉, 卵, 削り節, みそ	米, 油, 三温糖, でん粉, 上白糖	干しいたけ, 人参, 玉ねぎ, もやし, 小松菜, キャベツ, レモン, かぼちゃ, 長ねぎ	だし汁, 醤油, みりん, 食塩, 米酢	641 26.2 791 32.4	あぶらふはみやぎけんせんだいでゆめいなおふです。あげたおふにだしがしみこみ、おいしさがじゅわっとひろがります。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※◎印は特別栽培の果物です。

11月

日が暮れるのが早くなり、寒さもだんだんと増してきました。11月7日は立冬といい、暦の上では冬を迎えます。これからの時期は新型コロナウイルスに加え風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。温かい食べ物や栄養が豊富な旬の食材は免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、本格的な冬に備えて体調を整えられるよう、ご家庭でもご配慮ください。

「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど子供たちに伝統的な食文化を伝えていきます。

11/8 歯の白

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。日頃からやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけることが大切です。



新米の季節です



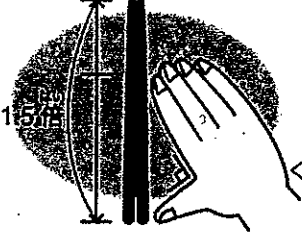
店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が自立つようになりました。「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが食品表示法によって定められています。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



「はし名人」

食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみてください。

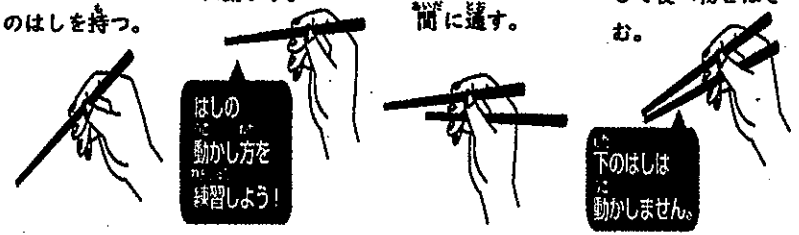
はしの選び方



自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上半分に動かす。
- ③ もう1本のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。
- ④ 正のはしを動かす、はし先を閉じたり開いたりして食べ物をはさむ。



~いろいろな使い方~

まぜる	はさむ	つまむ	くるむ	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほぐす	はがす

~やってはいけない使い方~

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし

94 こんだてしょうかい ①

10Aのこんだてより... 3アップリジャーポークどん

- 〈ざいりょう〉4人分
- ・ ごはん(茶碗4はい分)
 - ・ サラダ油(適量)
 - ・ 豚もも肉/うす切り(250g)
 - ・ しょうゆ/すりおろす(大さじ1)
 - ・ リンゴ/すりおろす(1/4玉)
- ① しょうゆ(小さじ1)
- ② お酒(小さじ1)
- ③ 玉ねぎ/うす切り(1玉)
- ④ さとう(小さじ1/2)
- ⑤ しょうゆ(大さじ1)
- ⑥ オイスターソース(小さじ1)

- 〈つくりかた〉
- ① ボウルにAを混ぜ、豚肉も加えて15分ほどつける。
 - ② フライパンに油をひき、1の肉を中火でいためる。
 - ③ 肉が白くおきたら、玉ねぎを加えて中火でいためる。
 - ④ 玉ねぎがしんなりしたら、さとう、しょうゆ、オイスターソースを加え味をととのえる。
 - ⑤ 4の具をごはんの上にのせて完成。