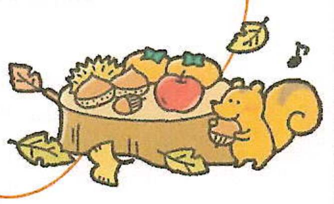
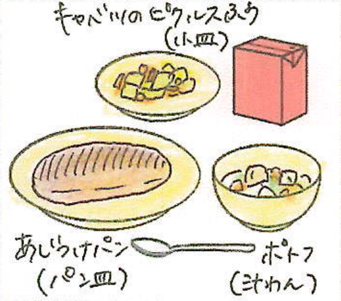
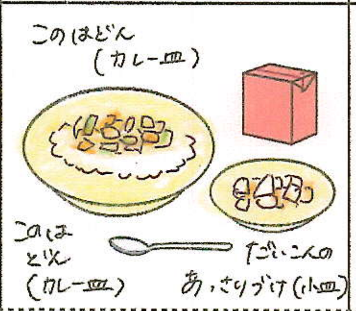
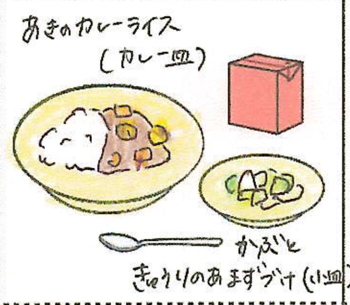
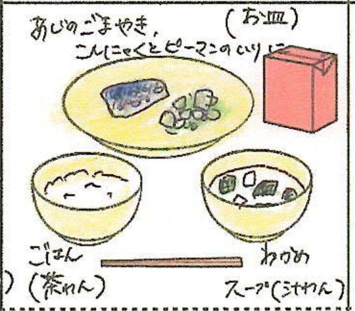
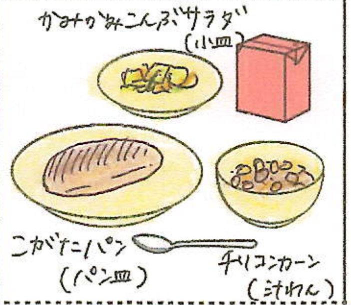
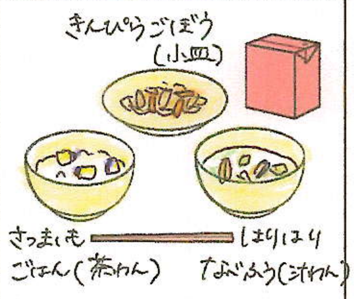
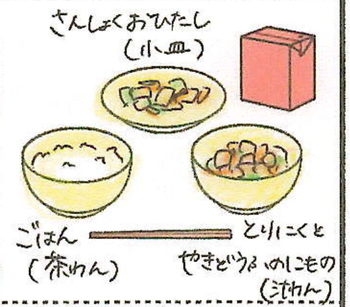
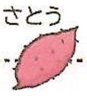
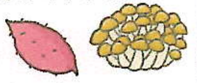
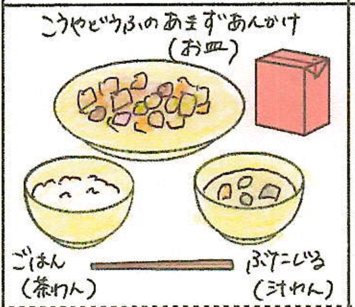
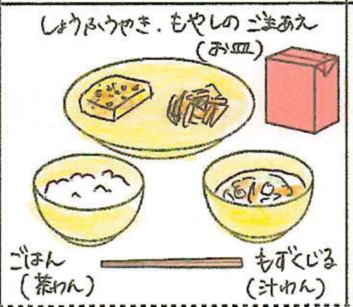
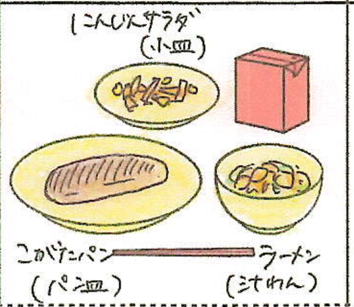
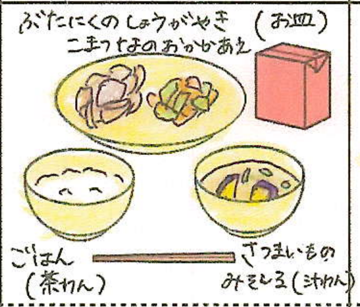
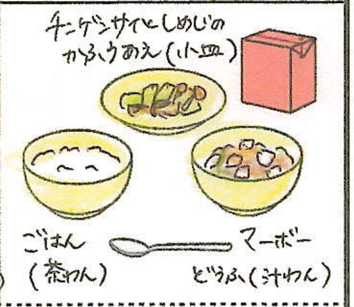
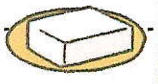
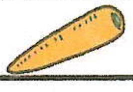
きゅうしょく
カレンダー
11月 No.1

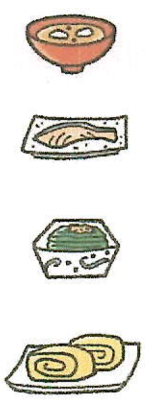


			1（水）	2（木）	3（金）
はいぜん			 キャベツのピクルスふう（小皿） あじつけパン（パン皿） ポトフ（汁わん）	 このはどん（カレー皿） このは どん（カレー皿） だいこんの あっさりづけ（小皿）	**文化の日**
赤			ぎゅうにゅう、ウインナー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご かまぼこ	
緑			にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、ホールコーン	たまねぎ、にんじん、あおねぎ **久御山町のだいこん**	
黄			あじつけパン、オリーブオイル じゃがいも、さとう	ごはん、さとう、かたくりこ	
ひとくちメモ			ピクルスとは、野菜を酢で漬けた漬物のことです。香辛料と一緒に酢漬けにすることで、長く保存することができます。今日のピクルス風には酢とレモン汁を使っているので、さっぱりと食べられます。	今日の「大根のあっさり漬け」には、久御山町の大根を使っています。久御山町では様々な野菜が作られており、給食にも届けていただいています。旬の美味しさをいただけることに感謝して食べましょう。	

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
はいぜん	 あきのカレーライス（カレー皿） かぶと きゅうりのあまずづけ（小皿）	 あじのごまやき、こんにゃくとピーマンのいりに（お皿） ごはん（茶わん） わかめスープ（汁わん）	 かみかみこんぶサラダ（小皿） こがたパン（パン皿） チリコンカーン（汁わん）	 きんぴらごぼう（小皿） さつまいもごはん（茶わん） はりはりなべふう（汁わん）	 さんしょくおひたし（小皿） ごはん（茶わん） とりにくとやきどうふのにもの（汁わん）
赤	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、あじ、ちくわ カットわかめ、とうふ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたひきにく ぎゅうひきにく、きざみこんぶ	ぎゅにゅう、さつまあげ、ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう、やきどうふ、とりにく かまぼこ、やきふ
緑	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、しめじ、かぶ、きゅうり	しょうが、こんにゃく、ピーマン たまねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルームみずに、キャベツ きゅうり	ごぼう、にんじん、こんにゃく はくさい、**久御山町のみずな**	たまねぎ、にんじん、あおねぎ こんにゃく、ほうれんそう きりぼしだいこん
黄	むぎごはん、さつまいも サラダあぶら、さとう	ごはん、ごま、さとう、サラダあぶら	こがたパン、サラダあぶら、さとう ごまあぶら	ごはん、さつまいも、ごま、さとう ごまあぶら 	ごはん、さとう
ひとくちメモ	11月のカレーライスは、秋に美味しいさつまいもやしめじが入っています。給食では、季節によって様々なカレーライスが登場します。みなさんは、何カレーが好きですか？ 	**クイズ①** わかめは食べるときは緑色をしていますが、海の中では何色をしているでしょう？ ① 赤　② 青　③ 茶 ③ 茶 わかめのもつ色素が熱によって 変化するため、色が変わります。	11月8日は「いい歯の日」です。給食では、かみ応えのある大豆や昆布を使ったかみかみ献立が登場します。将来も食べ物を口から美味しく食べるためには、じょうぶな歯が大切です。よくかんで食べる、食後は必ず歯をみがくなど、自分にできることを実践しましょう！	さつまいもは、はるか昔の紀元前から栽培されていたと言われています。探検家のコロンブスがヨーロッパに伝え、日本では江戸時代に栽培が始まりました。今日は、ごはんに炊き込んださつまいもごはんです。秋の味覚を味わいましょう。	「ふ」は、小麦粉の「グルテン」というたんぱく質から作られています。パンがふくらんだり、うどんがモチモチしているのも、「グルテン」のはたらきによるものです。ちくわのような見た目の「ちくわぶ」や、大きな「車ふ」という種類もあります。

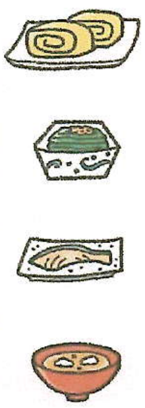
	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
はいぜん	 こうやどうふのあまずあんかけ（お皿） ごはん（茶わん） ぶたじる（汁わん）	 しょうふうやき、もやしのごまあえ（お皿） ごはん（茶わん） もずくじる（汁わん）	 にんじんサラダ（小皿） こがたパン（パン皿） ラーメン（汁わん）	 ぶたにくのしょうがやき こまつなのおかかあえ（お皿） ごはん（茶わん） さつまいものみそしる（汁わん）	 チンゲンサイとしめじのかふうあえ（小皿） ごはん（茶わん） マーボーどうふ（汁わん）
赤	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、ぶたにく、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、とりひきにく ちゅうみそ、カットわかめ、もずく	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし **久御山みそ**、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、テンメンジャン とうふ、ちゅうみそ、はっちょうみそ
緑	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ えだまめ、だいこん、ごぼう あおねぎ、こんにゃく	たまねぎ、しょうが、もやし にんじん、えのきだけ、あおねぎ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ もやし、ホールコーン	たまねぎ、しょうが、にんじん **久御山町のこまつな**、あおねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、あおねぎ、チンゲンサイ しめじ
黄	ごはん、さとう、かたくりこ サラダあぶら、さといも	ごはん、パンこ、さとう、ごま	こがたパン、ちゅうかめん、さとう サラダあぶら	ごはん、さとう、サラダあぶら さつまいも	ごはん、ごまあぶら、さとう かたくりこ 
ひとくちメモ	高野豆腐の歴史は古く、400年以上前の戦国時代に、武田信玄が兵糧として好んで作らせたそうです。その後、長期保存できることから、寒冷地の農家の副業として広まっていきました。	もやしは、豆類の種を水につけて暗いところで育てたもので、私たちが食べているのは芽と茎の部分です。日本では、主に緑豆、ブラックマッペ、大豆の3種類の豆からもやしが作られており、太さや味が少しずつ違います。	にんじんは、給食で使っているオレンジ色のほかにも、お正月に使われる赤色や、白、黄、紫など様々なものがあります。形も、丸や細長いものなどがあり、料理の彩りにかかせない食材です。 	**クイズ②** 食用の豚は、約5～6ヶ月で出荷されます。そのときの体重はどれくらいでしょう？ ① 20 kg　② 100 kg　③ 1 t ② 100 kg	**クイズ③** 豆腐は何と数えるでしょう？ ① 1枚　② 1膳　③ 1丁 ③ 1丁 「丁」には偶数（ぐうすう）の意味が あるため、昔は豆腐1丁というと、 2個分を表していました。現在は、 1パックの豆腐を1丁と数えます。

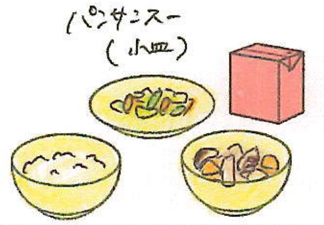
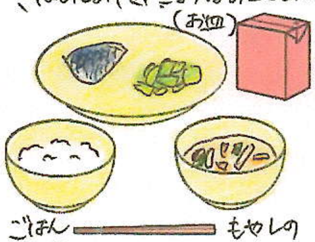
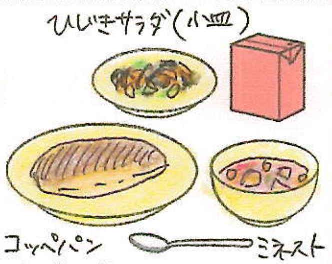
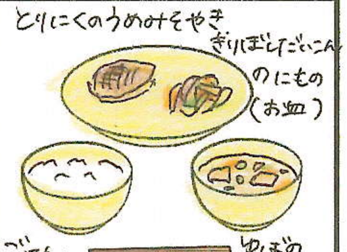
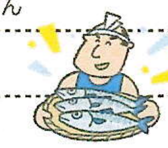
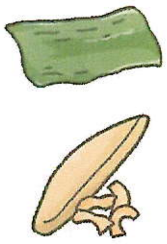
きゅうしょくカレンダー
11月 No.2

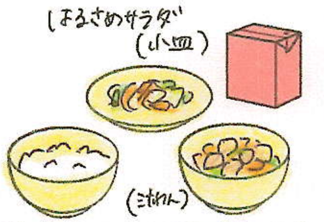
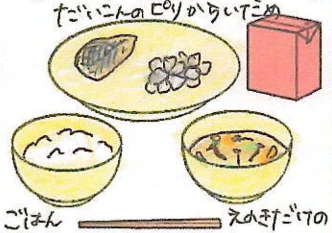
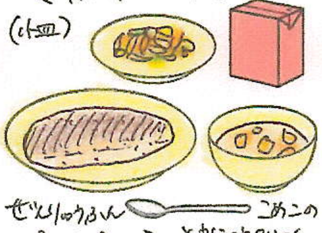
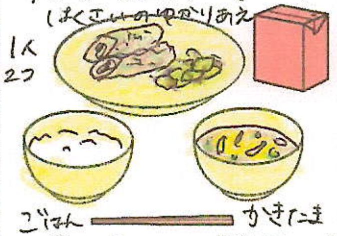


和食はユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
はいぜん	 パンサンスー（小皿） ごはん（茶わん） プリプリちゅうかいため（汁わん）	 さばのしおやき、こまつなのごまあえ（お皿） ごはん（茶わん） もやしのみそしる（汁わん）	 ひじきサラダ（小皿） コッペパン（パン皿） ミネストローネ（汁わん）	勤労感謝の日	 とりにくのうめみそやき きりぼしだいこんのにもの（お皿） ごはん（茶わん） ゆばのすましじる（汁わん）
赤	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、ハム	ぎゅにゅう、さば、カットわかめ **久御山みそ**、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、ひじき	11月24日は 和食の日 献立のため 牛乳は つきません	とりにく、ちゅうみそ、あぶらあげ ゆば
緑	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ たけのこみずに、しょうが、にんにく こんにゃく、キャベツ、きゅうり	**久御山町のこまつな**、キャベツ もやし、にんじん	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマトかん、パセリ、きゅうり		きりぼしだいこん、にんじん さんどまめ、あおねぎ
黄	ごはん、ごまあぶら、サラダあぶら さとう、かたくりこ	ごはん、ごま	コッペパン、じゃがいも サラダあぶら、さとう		ごはん、さとう、サラダあぶら
ひとくちメモ	「プリプリ中華炒め」は、その名の通りプリプリとした食感のこんにゃくが美味しい献立です。こんにゃくのほかにも、6種類の野菜、鶏肉、うずら卵などが入った具だくさんの献立です。ごはんと交互に食べるのがおすすめです♪	**クイズ④** さばは、体のある部分が小さいことからこの名前がつきました。それはどこでしょう？ ① 目　② 歯　③ 尾 ② 歯 さばは、歯が非常に小さいことから「小歯」と書いて「さば」と名付けられました。	ひじきは縄文時代から食べられ、朝廷への貢ぎ物として納められていたほど栄養価の高い食品です。骨や歯の成長に欠かせないカルシウムや食物繊維、ビタミンAなどの栄養素もたくさん含まれています。		11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。今日は、和食の基本である「だし」を生かした献立です。湯葉のすまし汁には、昆布とかつお節からとっただしを使っています。だしの「うま味」を味わって食べましょう。

	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）
はいぜん	 はるさめサラダ（小皿） ごはん（茶わん） じゃがいもとあつあげのにもの（汁わん）	 されらのさいきょうやき． だいこんのピリからいため（お皿） ごはん（茶わん） えのきだけのすましじる（汁わん）	 きりぼしだいこんのサラダ（小皿） ぜんりゅうふんパン（パン皿） こめこのとうにゅうクリームシチュー（汁わん）	 ちくわのいそべあげ（お皿） ~~はくさいのゆかりあえ~~ 1人2つ ごはん（茶わん） かきたまじる（汁わん）
赤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ ハム	ぎゅうにゅう、さわら、しろみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり たまご
緑	たまねぎ、にんじん、さんどまめ こんにゃく、きゅうり	**久御山町のだいこん**、こんにゃく えのきだけ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、ホールコーン	はくさい、にんじん、たまねぎ あおねぎ
黄	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら さとう、はるさめ、ごまあぶら	ごはん、さとう、ごまあぶら	ぜんりゅうふんパン、じゃがいも、さとう サラダあぶら、こめこ、オリーブオイル	ごはん、こむぎこ、サラダあぶら かたくりこ
ひとくちメモ	**クイズ⑤** じゃがいもは、ある果物と一緒に保存すると長持ちします。次のうち、どの果物でしょう？ ① りんご　② キウイ　③ ぶどう ① りんご りんごが出す「エチレンガス」が じゃがいもの芽の生長を抑え、 じゃがいもが長持ちします。	大根は最も古い野菜のひとつと言われているくらい、古くから栽培されています。日本には中国から伝わり、今では約100種類の品種があると言われています。久御山町の特産品である「淀大根」も、1月に給食に登場する予定です。お楽しみに!	全粒粉パンは、年に2回だけ登場するパンです。全粒粉とは、小麦粉の粒の皮ごと粉にしたもので、食物繊維やミネラルなどの栄養素をとることができます。つぶつぶした食感が美味しいパンです。味わって食べましょう。	**クイズ⑥** 私はだれでしょう？ ・葉を食べる野菜です。 ・芯は白く、葉の先は黄緑色です。 ・冬が旬で、よく鍋の具になります。 ・キムチの材料にもなります。 こたえ：白菜