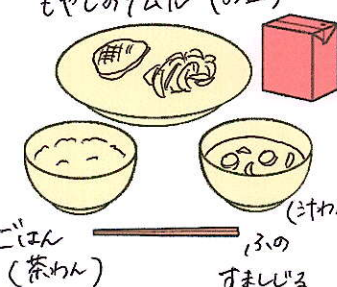
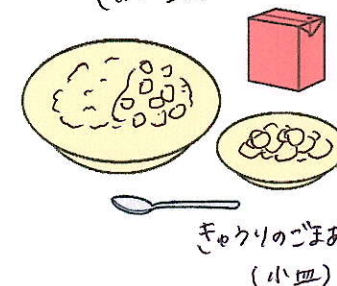
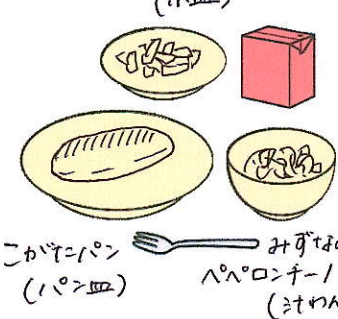
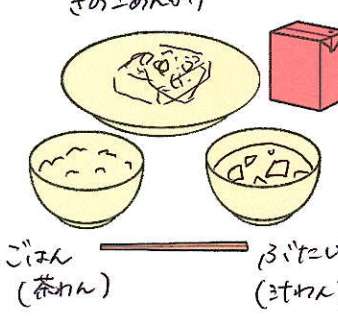
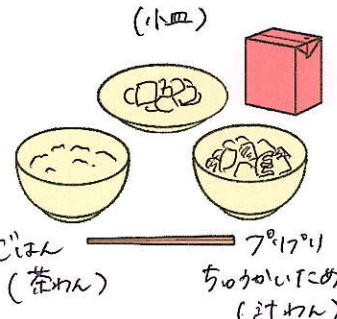
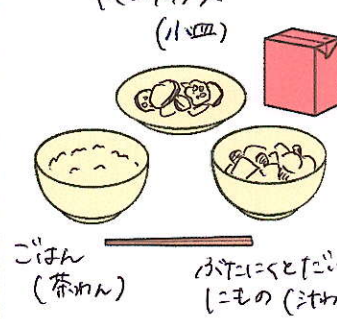
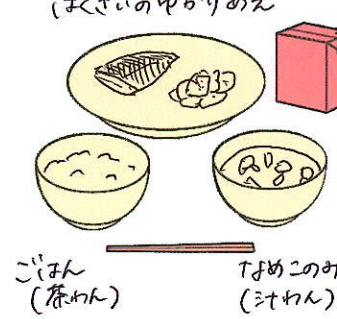
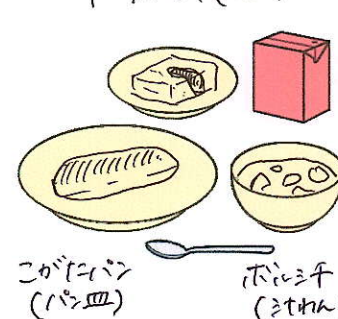
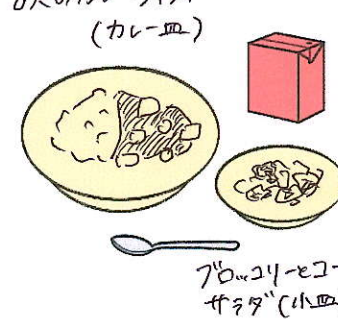
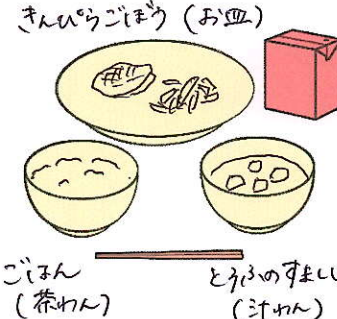
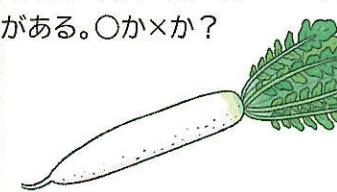
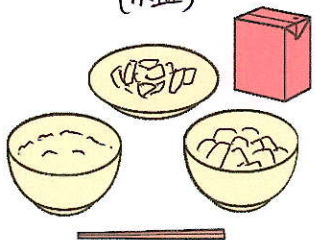
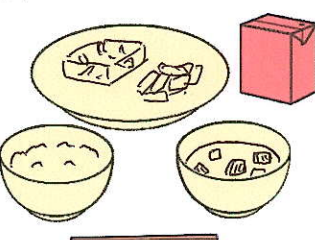
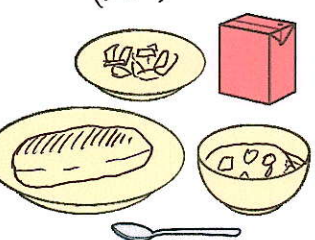
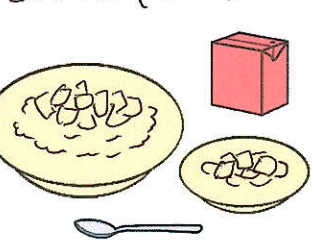
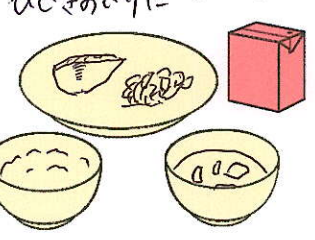
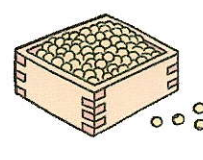
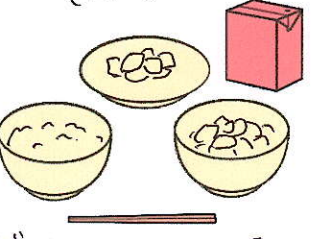
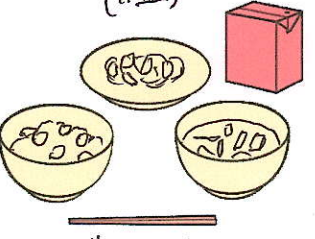
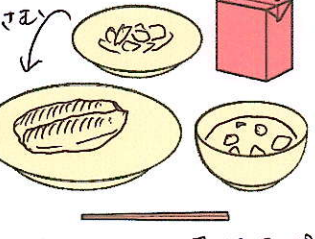
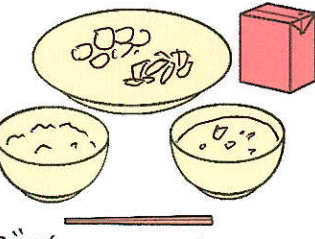
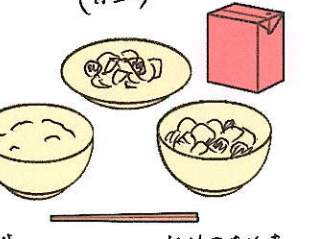
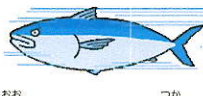


はいぜん	きゅうしょく カレンダー 11月 No.1				1 (金)
	こたえ ② 袋に穴を開けておく 袋に入ったもやしは、 つまようじを使って袋に 穴を開け、冷蔵庫で保存 すると長持ちします。				とりのしおこうじやき もやしのすまし汁 (お皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗) クイズ① 次のうち、もやしを長持ちさせる方法はどれでしょう？ ① 暑い部屋に置いておく ② 袋に穴を開けておく ③ 家の外で保存する
はいぜん	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
	振替休日	マーボー豆腐みそ汁 (カレー皿)  ごぼりごぼり (小皿)	カリホリサラダ (小皿)  こがねパン (パン皿) みずたのハネロンチーノ (汁碗)	とうもろこしバーガー (お皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗)	かみおみそみそサラダ (小皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗)
ひとくちメモ		クイズ② 江戸時代の『豆腐百珍』という料理書に出てくる「雷豆腐」とは、どんな料理でしょう？ ① 雷に当ててつくる料理 ② ごま油で豆腐を炒めた料理	クイズ③ 水菜にたくさん含まれる栄養素は何でしょう？ ① カルシウム ② たんぱく質 ③ 脂質	クイズ④ 今日のハンバーグには、3種類のきのこを使ったあんがかかっています。何というきのこでしょう？	クイズ⑤ 「プリプリ中華炒め」の「プリプリ」の正体はこんにやくですが、こんにやくは何からできているでしょう？ ① 海藻 ② 鶏肉 ③ いも
		こたえ ② ごま油を豆腐で炒めた料理 今から約240年前の江戸時代に、『豆腐百珍』という豆腐を使った料理100品の作り方が書かれた料理本が刊行されました。その中の「雷豆腐」は、ごま油で豆腐を炒め、しょうゆで味を調えた料理です。	こたえ ① カルシウム 水菜は「京の伝統野菜」のひとつで、野菜の中では珍しくカルシウムがたくさん含まれています。京都にはお寺が多く、精進料理のために昔から独自の野菜が育てられてきました。	こたえ しめじ、えのきだけ、しいたけ 日本は気候が温かく雨が多いので、きのこが育つのに適しています。きのこの種類は400種類にも上りますが、その中でも食べられるものは約100種類、店で売られるものは15種類ほどと言われています。	こたえ ③ いも こんにやくは、「こんにやくいも」といういもから作られています。食物繊維がたくさん含まれており、おなかの調子を整える働きをしてくれます。
はいぜん	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
	やさいチップス (小皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗)	さばのしおやき (お皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗)	トルテージ (小皿)  こがねパン (パン皿) トルテージ (汁碗)	あきのカレーライス (カレー皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗)	とりのおろしソース (お皿)  ごはん (茶碗) ぶのすまし汁 (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ⑥ 大根は、葉に近い方が甘味がある。○か×か？ 	クイズ⑦ 今日のみそ汁はいつものみそ汁と違います！さて、どこが違うでしょう？ ヒント：具材などではなく、味に注目してみましょう！	クイズ⑧ 「ボルシチ」は、どこの国の料理でしょう？ ① 日本 ② ウクライナ ③ ブラジル	クイズ⑨ 次の野菜のうち、ブロッコリーの仲間、どれでしょう？ ① キャベツ ② トマト ③ レタス	クイズ⑩ ごぼうを切ったまま放っておくと、どうなるでしょう？ ① 青くなる ② 白くなる ③ 黒くなる
	こたえ ○ 大根は葉に近い方が甘味があり、サラダや大根おろしなどの生食に向いています。先端に近いほど辛味が強くなり、切干大根や漬物などに向きます。	こたえ 「久御山みそ」を使っている 今日のみそ汁がひとくち違うのは、「久御山みそ」を使っているからです。JA京都やましろ女性部の方々が、久御山の大豆を使って作られました。いつものみそ汁との違いを味わっていただきましょう。	こたえ ② ウクライナ 「ボルシチ」はウクライナを代表とする東ヨーロッパの伝統料理です。「ビーツ」という野菜を使い、鮮やかな赤色に仕上げるのが特徴です。	こたえ ① キャベツ ブロッコリーはキャベツが突然変異して生まれたもので、ブロッコリーもキャベツと同じ「アブラナ科」の植物です。	こたえ ③ 黒くなる ごぼうは切ったまま放っておくと、ごぼうに含まれるポリフェノールが空気と結びついて、黒っぽくなる場合があります。酢水につけておくことで防ぐことができます。

きゅうしょくカレンダー 11月 No.2

	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
はいぜん	「ごいん」のせりからいりめ (小皿)  ごはん (茶碗) じゃがいもと あつたけのもの (汁わん)	ごぼういりつくね こまつたけのおかあえ (お皿)  ごはん (茶碗) わかめのみそ汁 (汁わん)	「ごいん」のせりからいりめ (小皿)  ごはん (茶碗) とろろ芋と ごぼうの味噌汁 (汁わん)	このはてん (カレー皿)  ごはん (茶碗) じゃがいもと あつたけのもの (汁わん)	「ごいん」のせりからいりめ (小皿)  ごはん (茶碗) わかめのみそ汁 (汁わん)
ひとくちメモ	クイズ⑪ 片栗粉は、大豆から作られる。 ○か×か？  こたえ × 昔、片栗粉は「カタクリ」という植物の球根から作られていました。ところがカタクリの数が減ってしまったため、同じような成分をもつじゃがいもから片栗粉を作るようになりました。	《毎月19日は食育の日》 今日は、「鉄」と「食物繊維」がたっぷりとれる献立が登場します。鉄は、血液の成分のひとつである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きをします。食物繊維は、便秘を防ぐなどの働きをします。今日の給食には、鉄が多く含まれる小松菜や、食物繊維が多く含まれるごぼうを使った献立が登場します。美味しく食べて、健康に過ごしましょう。	クイズ⑫ 次のうち、本当にあるきのこはどれでしょう？ ① むめりすぎたけ ② たまごたけ ③ ほうきたけ こたえ ①、②、③ 全部！ 「むめりすぎたけ」はなめこに似たきのこ、「たまごたけ」はたまごの殻のような膜から成長するきのこ、「ほうきたけ」は珊瑚に似たきのこで、どれも食べることができます。	クイズ⑬ 木の葉井の卵が入っていないものは何と呼ぶでしょう？ ① きつね丼 ② たぬき丼 ③ 牛丼  こたえ ① きつね丼 油揚げを甘辛く炊いた丼を「きつね丼」といい、それを卵でとじたものを「木の葉井」と呼びます。また、「たぬき丼」は天かすが入ったものを指します。	《11月24日は和食の日》 2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。今日の給食には、和食の特徴である「だし」を生かした献立が登場します。すまし汁には、昆布とかつおの合わせだしを使っています。味わって食べましょう。和食は目に見える形では残らない「無形文化」であるため、私たちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが大切です。
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
はいぜん	「はくさい」のすのもの (小皿)  ごはん (茶碗) こまつたけ (汁わん)	「はくさい」のすのもの (小皿)  ごはん (茶碗) こまつたけ (汁わん)	「はくさい」のすのもの (小皿)  ごはん (茶碗) こまつたけ (汁わん)	「はくさい」のすのもの (小皿)  ごはん (茶碗) こまつたけ (汁わん)	「はくさい」のすのもの (小皿)  ごはん (茶碗) こまつたけ (汁わん)
ひとくちメモ	クイズ⑭ 「煮みそ」はどこの郷土料理でしょう？ ① 青森県 ② 愛知県 ③ 長崎県  こたえ ② 愛知県 煮みそに欠かせない八丁みそは、徳川家康が生まれた岡崎城から八丁離れたところで作られており、そこはみその原料である大豆や塩を手に入れやすかったと言われています。	クイズ⑮ 昔、はりはり鍋には何の肉が使われているでしょう？ ① イノシシ ② たぬき ③ クジラ こたえ ③ クジラ はりはり鍋は大阪で生まれた鍋ですが、昔は安く手に入りやすかったクジラが使われていました。水菜の食感が「はりはり」していることからこの名前がつけられました。	クイズ⑯ ツナとは、何の魚が原料でしょう？ ① マグロ ② サーモン ③ ししゃも  こたえ ① マグロ ツナの原料の多くはマグロが使われています。びんがまぐろが原料のものを「ホワイトミート」、きはだまぐろが原料のものを「ライトミート」といいます。	クイズ⑰ 11月28日は何の日でしょう？ ① あんパンの日 ② フランスパンの日 ③ カレーパンの日  こたえ ② フランスパンの日 「いい(11)フランス(2)パン(8)」という語呂合わせから、フランスパンの日とされています。ほかにも食べ物の記念日がたくさんあるので、調べてみると面白いかも？	クイズ⑱ 今日の「鶏すき焼き」には、何種類の具材が入っているでしょう？  こたえ 8種類 今日の鶏すき焼きには、鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ、ふ、にんじん、こんにゃく、白菜、白ねぎの8種類の具材が入っています。見つけて、味わって食べましょう。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうのはずかしいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

