



	月	火	水	木	金
献立	2 献立 酢みそあえ ひじきのりつくだに 麦ごはん 肉じゃが じゃがいもには、でんぷんが多く含まれており、「熱や力のもとになる」はたらきがあります。じゃがいもは、野菜が多く含む栄養素の「ビタミンB」や「ビタミンC」もたくさん含んでいます。	3 献立 文化の日	4 献立 もやしのごまあえ さばのゆずふうみ 麦ごはん 里いものみそ汁 さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを「青魚」といいます。青魚には、DHA（ディーエイチエー）という栄養素がたくさん含まれています。DHAは脂質のなかまです。記憶力（きおくりょく）や学習能力を高める働きがあります。	5 献立 ビーンズサラダ カレーピラフ 白菜と肉だんごのスープ 白菜は、今から約150年前の明治（めいじ）時代に、中国から日本に伝わりました。その後、日本の風土（ふうど）に合うように品種改良（ひんしゅくかいりょう）が行われ、一般の人が食べるようになりました。	6 献立 かみかみチップス 大根サラダ ミルクパン 肉みそ春雨スープ 11月8日は「いい菌の日」です。おいしく食べるには、歯と口の健康は大切なことです。しっかりと噛むことで唾液（たば）が分泌され、胃や腸での吸収がよくなります。しっかりとんで食べましょう。
	赤 牛乳 厚揚げ 竹輪 豚肉 ひじきのり 黄 米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく 緑 たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ いんげん ほうれん草		牛乳 油揚げ さば 米 ごま 砂糖 麦 さといも たまねぎ 大根 ゆず ごまつな えのきたけ 人参 もやし キャベツ	牛乳 ミートソース 大豆 ツナ 米 油 麦 たまねぎ 人参 枝豆 白菜 大根 コーン グリンピース きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ パン ごま 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参 もやし チンゲンサイ れんこん たけのこ 大根 ごぼう
	9 献立 小松菜のいため物 手作りみそ汁 麦ごはん すまし汁 小松菜は、これから冬にかけて美味しくなる緑黄色野菜です。ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分、カロテンを多く含み、とても体にいい食品です。	10 献立 コールスローサラダ くりのムース かぼちゃパン スパゲティナポリタン スパゲティはイタリア料理の代表的なものです。ナポリタンは、たまねぎやピーマンをいため、ケチャップで味をつけた日本生まれの料理です。	11 献立 中華サラダ ひじきふりかけ 麦ごはん 八宝豆腐 中国では、基本的には火を通してのやわらかいものを食べます。中国は国の面積が広いので、同じ国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や使われる食材も違います。	12 献立 白菜づけ いわしのかんろに きのごはん 白玉のすまし汁 かんろにとは、砂糖としょうゆであまからくにした料理です。くり国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や使われる食材も違います。	13 献立 ブロッコリーの塩ゆで キャラメルポテト 食パン ミネストローネ さつまいもはその名の通り、さつまい（鹿児島県）から全国に広がっていきました。日本ではいろいろな名前前でよばれていて、「かんしょ」「からいも」「りゅうきゅういも」などのよび名があります。
献立	16 献立 (千キャベツ) 一食いりこ (麦ごはん) ソースカツ丼 のつぺい汁 ソースカツ丼は、福井県の郷土料理です。ごはんの上に千切りに切ったキャベツをのせ、ソースにひたしたカツをのせて食べるそうです。福井県に行くことがあったら、ぜひ食べてみてくださいね。	17 献立 ほうれん草のサラダ コロッケ ミルクパン マカロニスープ ほうれん草は、野菜の中で鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCもたくさんふくまれています。成長期（せいちょうき）のみなさんには、しっかりと食べてほしい食品です。	18 献立 すの物 (南関あげどんの具) (麦ごはん) 南関（なんかん）あげどん 秋の豚汁 今日（けふ）はふるさとくまさんデーの献立です。「南関あげ」は、玉名郡南関町に伝わる伝統的な保存食です。パリパリと乾（かわ）すしているため、およそ3ヶ月の長期保存ができます。	19 献立 やさいのピーナッツあえ なつとう ごはん おでん 今から約690年前の、室町（むろまち）時代のおでんは、今のようにならないうま味（うまみ）でなく、豆腐（とうふ）のみそをぬってやいた「田楽（でんがく）」で、「おでん」という名前もこの「田楽」から来ています。	20 献立 ポテトサラダ 魚のオーロラソース コッペパン コーンスープ 魚にかかっているオーロラソースの名前は、オーロラという言葉が、フランス語で「明け方」を意味することからつけられたそうです。すてきな名前ですね。
	赤 トンカツ 牛乳 鶏肉 いりこ 黄 米 油 砂糖 麦 こんにやく でんぶ 緑 白菜 ごぼう しいたけ 人参 キャベツ	牛乳 ベーコン ツナ ミン 油 揚げ 揚げ コロッケ たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草	鶏肉 ちりめん 卵 油揚げ 牛乳 豚肉 わかめ 米 麦 油 砂糖 でんぶ さといも 人参 たまねぎ ごぼう ちんげんさい エリンギ ねぎ しいたけ れんこん しょうが きゅうり キャベツ	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずら 卵 納豆 米 砂糖 こんにやく さといも 油 揚げ 大根 キャベツ 人参 こまつな もやし	牛乳 ベーコン スキムミルク ホキ パン 油 パン粉 でんぶ 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり
	23 献立 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24 献立 ごぼうサラダ トマトオムレツ ひのくにパン いためビーフン ごぼうはヨーロッパや中国では薬として用いられています。ごぼうは便秘（べんぴ）を解消し、体内のコレステロール値を下げる「食物せんい」を多くふくんでいます。	25 献立 たくあんあえ ししゃもフライ(小1・中2) 麦ごはん ごもくに 大豆はたんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン・無機質なども豊富に含み、畑のお肉とも呼ばれます。成長期（せいちょうき）のみなさんにとって、大切な栄養素（えいようそ）とれますので、残さず食べるようにしましょう。	26 献立 海そうサラダ (麦ごはん) ポークカレーライス (カレールウ) カレーは、インド料理を元にイギリスで誕生しました。日本には、明治時代にイギリスから伝わり、日本に合うように作られた料理がカレーライスです。	27 献立 かぼちゃサラダ 大豆チョコ 食パン にこみうどん 日本でとれるかぼちゃの多くは、収穫は夏ですが、食べ頃の旬は10～12月ごろだそうです。かぼちゃは収穫後に少しおくと、でんぶが糖（とう）に変わり、甘みとホクホク感があふれます。
献立	30 献立 チンゲンサイといかのいため物 春まき 麦ごはん ワンタンスープ チンゲンサイは、白菜の仲間です。なか料理に欠かせない野菜です。中国から日本に伝わり、まだ55年くらいです。鉄やカルシウム、ビタミンなどをふくむ、栄養たっぷりの野菜です。				
	赤 牛乳 春巻 いか 黄 米 ごま油 麦 ワンタン 油 緑 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ 人参 しいたけ ちんげんさい エリンギ				

11月23日は
勤労感謝の日



勤労感謝の日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物育てる人や運搬（うんぱん）をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

今月使う旬の食



えのき エリンギ かぼちゃ ごぼう 里芋 だいこん チンゲンサイ はくさい ほうれんそう れんこん さば ししゃも