

13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
 <p>みかん果汁 小松菜のソテー 牛乳 おやこどん 親子丼</p>	 <p>きりぼだいこん 切干大根のベーコン炒め 牛乳 麦ごはん みそおでん</p>	 <p>ひじきとあさりの炒め煮 ヨーグルト 牛乳 麦ごはん 豚汁</p>	 <p>おかか和え 牛乳 麦ごはん 高野豆腐の筑前煮</p>	 <p>きびなごのチリソース 大根サラダ 牛乳 麦ごはん みそ汁</p>
<p>きょうの親子丼には卵をたくさん使いました。 卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示してあります。 白玉・赤玉など、殻の色が違います。鶏の種類による違いで栄養価は同じです。</p>	<p>寒くなるとおいしくなる「おでん」は、元々室町時代に生まれた「田楽」という料理のことで、具材を串にさし、みそをつけて焼いた「みそでんがく」、具材をついで煮こんだ「にこみでんがく」などがあり、今は煮込んだものを「おでん」と呼んでいます。具材のうち、大根、こんにゃく、ゆでたまごは全国共通で人気のようですが、他は地域によっていろいろです。みなさんの家のおでんには何が入っていますか。</p>	<p>給食時間は姿勢よく食べていますか？姿勢をよくすると食べ物の栄養はさらに効率よく体の中に取り入れられます。 ①ひじをつかない。 ②前かがみになって「犬食い」にならない。 ③足を横に出さない。 こういうことに気をつけて姿勢よく食べるようにしましょう。</p>	<p>寒くなってきて、冷たい牛乳は飲みたくないと思っている人はいませんか。カルシウムは今日の高野豆腐にもたくさん入っていますが、牛乳は他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムはじょうぶな骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。給食の牛乳は残さず飲むようにしましょう。</p>	<p>きょうの歯の白のかみかみメニューはきびなごのチリソースです。油で揚げたから、手作りチリソースのたれをからめました。よくかんで食べましょう。 付け合わせは大根サラダです。大根は古くから日本各地で栽培され、いろいろな品種が作られてきました。現在はきょうのサラダに使った「青首大根」が主流ですが、奄美には名瀬有良の「アツダコネ」、瀬戸内町古志の「コシダイコン」などの在来種があります。鹿児島では桜島大根が有名ですね。</p>
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (水)	24 (金)
 <p>げんきなっとう 元気納豆 牛乳 麦ごはん きつこん汁</p>	 <p>かぼちゃのアーモンドサラダ カルフィッシュ 牛乳 麦ごはん 鶏飯</p>	 <p>和風ハンバーガー クリームシチュー 牛乳</p>	<h1>勤労感謝の日</h1>	
<p>みなさん、納豆は好きですか？納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて、好きになってもらいたい食品のひとつです。納豆の優れた特徴のひとつは、大豆の栄養に納豆菌の作り出す栄養が加わり、パワーアップしていること。ふたつめは、血液サラサラ効果。みつつめは、骨を丈夫にすることなど、他にもたくさんあります。とても体に良いので、残さず食べてください。</p>	<p>今日の教職は、大人気の鶏飯です。伝統的な鶏飯は野菜が足りないので、給食用にアレンジして人参を加えてアレンジしています。それでも足りないので、野菜を使った和え物を付け合わせで合わせるようにしています。おうちで食べる時も、その場に野菜がなければ、次の食事で野菜をたくさん食べられるように意識してください。</p>	<p>丸く育つキャベツ。奄美では「タマナ」と呼ばれています。キャベツの祖は葉が巻かないケールですが、品種改良が繰り返され、ブロッコリー、カリフラワー、めキャベツ、キャベツなどに分かれました。季節に合わせた品種改良も進み、色が白っぽくかたい寒玉と、やわらかく緑色が強い春玉、グリーンボールなどが生産されています。栄養価は外側の色が濃い葉の方が高いです。きょうは、ゆでたキャベツをハンバーグと一緒にパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>秋が旬の食べ物の中に、「まこも」がありますね。秋名・幾里地区で作られています。まこもは、元々は、お米を作っていた田んぼで、今はお米を作っていない「休耕田」で作られています。今日は、たくさんのまこも料理が登場します。今日は、炊き込みご飯に入れました。</p>	
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	 <p>は 食べたら 歯をみがこう!</p>
 <p>キャベツのアーモンド和え 牛乳 まこもカレー</p>	 <p>いも 大豆の甘がらめ 牛乳 麦ごはん 回鍋肉</p>	 <p>あんじんに 杏仁ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳 チキンライス ほたてチャウダー</p>	 <p>さかなのまこも野菜あんかけ 牛乳 麦ごはん 秋野菜のごま煮</p>	
<p>今日は、まこもをカレーの中に入れました。家でまこもを食べるときは、天ぷらやきんぴらにする家が多いのではないのでしょうか？まこもをどんな風に料理したら美味しいか…9月に話し合いが、10月に調理実習が行われて、今月、たくさんのまこも料理が出てきています。</p>	<p>回鍋肉は、中国の四川料理の1つです。別々に調理された料理を鍋に戻して、油で炒めなおした料理という意味があります。調味料に、「テンメンジャン」が入っていますが、中国の甘みそで、甘味とコクが出ます。野菜がたっぷり入っていますが、甘い味付けになっているので、ごはんがよく進む料理の1つです。</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日でした。この日は昔は「新嘗祭」といって、とれたお米に感謝し、来年の豊作を祈る日でした。 11月はお米にとっては特別な月なので、お米の新年度は11月1日に始まります。国がお米の供給量などを調べる時は11月1日からの米穀年度で計算しています。 お米はどんなおかずにも合い、日本の食卓を豊かにしてきました。主食としてのお米の良さを改めて見直してみよう。きょうはケチャップ味の洋風ごはんです。</p>	<p>今日は、角切りの魚を油で揚げ、野菜あんの中に「まこも」を入れて魚と野菜あんを混ぜて作りました。 今日の給食は、同じ龍郷町にある大島特別支援学校と同じメニューになっています！</p>	