



月	火	水	木	金
<p>～残食調査～</p> <p>11月17日(月)～21日(金)の1週間残食の量を各クラスごとに計量します。</p> <p>日頃の食事量の調査・嗜好などを調べますので、いつもなら量が多すぎて残すのに、このときだけ無理してつめこんで食べるなどないようにしましょう。</p> <p>欠席の分は計算から除きます。</p> <div data-bbox="651 300 863 510" data-label="Image"></div> <div data-bbox="954 255 1385 501" data-label="Text"> <p>★注意 それぞれ入ってきた食缶に残したものはいれましょう。 牛乳は温食の食缶にいつもは残していますが、この週は温食の残量を量れなくなるので入れないようにします。</p> </div>				
<p>3 文化の日</p>	<p>4 マーガリン、パン、マヨネーズ、揚げ肉、肉汁</p>	<p>5 うの花炒り、ごはん、いりごり</p>	<p>6 ひびきサラダ、ごはん、黒糖、りんご、バナナ、アボカド</p>	<p>7 ゼビトンパ、ごはん、わかめスープ</p>
	<p>ぶたとりのミンチにたまごやパン粉、牛乳を加えて肉団子をつくり、瀬利覚の東ナツエさんの畑の小松菜や福山栄子さんの畑のねぎもはいったスープです。</p>	<p>大豆をむしてしぼって豆乳を作りそれをかためてとうふになります。そのしぼったかすが「おから」です。そのおからや人参、島かまぼこなどを使った卵の花炒りです。</p>	<p>知名の泉吉子さんと瀬利覚の平島ツルさんの畑の冬瓜を使います。給食には地元の野菜がある季節にはできるだけ使いたいと考えています。地元のことを知ろう!</p>	<p>韓国語でビビムとは混ぜる、パムとはごはんという意味で焼肉と野菜のあえものをごはんのせてまぜながら食べる韓国料理です。給食用に辛さはおさえてあります。</p>
<p>10 ひびきサラダ、ごはん、ホウキカレー</p>	<p>11 サウチキ、ごはん、肉汁、ピンスープ</p>	<p>12 おしん、おえ、ごはん、梅干し、冬野菜炒め</p>	<p>13 ミルクパン、ごはん、ジャム、卵、うどん</p>	<p>14 ニコ、キクラゲ、ごはん、大豆の炒め</p>
<p>給食のカレーはマーガリンで小麦粉をじっくり炒めカレーパウダーをいれルーを手作りします。りんごやブルーのピューレやケチャップやソース、しおこしょうなどで味付けします。</p>	<p>今日は「さけの日」です。鮭という漢字は魚に十一と書くので11月11日にこの日をさだめたようです。鮭は生まれた川に2年から6年たつて大人になつてもどつてくる習性があるんですよ。</p>	<p>豚骨をしょうちゅうで煮てから他の野菜とことごとこにこみます。黒砂糖を使うのも特徴的です。冬瓜はもちろん地元野菜で瀬利覚の村田ヨシさんと福山さんの畑のもので、ビタミンCたっぷりです。</p>	<p>現代人は食べ物をよくかむというのが苦手になってきているようです。給食では意識的にかむことを考えるメニューを取り入れています。よくかむことの良い効果はたくさんあります。調べてみよう。</p>	<p>キクラゲは沖永良部でたくさん栽培されています。こりこりとした食感がたまらないきのこです。には知名の泉吉子さんの畑でとれたものです。知名の太陽をあびたビタミンたっぷり野菜です。</p>
<p>17 のり、ごはん、いか、くず、肉汁</p>	<p>18 白菜とデコボコのカキ、ごはん、パン、ミートソース、オムレツ</p>	<p>19 ゼビトンパ、ごはん、キクラゲの炒め、みそ汁</p>	<p>20 りんご、パン、りんご、フルーツ、ミートソース、肉汁</p>	<p>21 オムレツ、ごはん、肉汁、たまご、みそ汁</p>
<p>今週はのこした量を調べる残食調査をします。決められたとおりに返しましょう。じゃが芋、さつま芋、里芋の3種類を使った煮物です。いも類は食物せんい、ビタミン、カリウムが多いです。</p>	<p>「はくさい」はこれから冬にかけて多く出回る冬野菜です。ビタミンCや食物せんいがとても多く含まれます。ビタミンCは体の疲れをとったりカゼの予防に役立ちやすいようです。もりもりたべよう!!</p>	<p>大根葉は植えてから20日ほどでできる野菜です。今日使うのも瀬利覚の福山さんが10月に植えたものだそうです。セレクトはくりのムースかぼちゃプリン、キャロットみかんゼリーから選びましょう。</p>	<p>ジャムはさとうを多くいれてつくるためとても長持ちする食品です。しおをくわえて長持ちさせるのは漬物や塩豚などです。冷蔵や冷凍の保存の技術がないころから保存食を工夫していました。</p>	<p>オートクリブは島みかんともよばれます。下早川の申田和男さんのところのもぎたてをとどけてもらいます。すっぱさやあまさがまざったさわやかな味でビタミンCたっぷりです。</p>
<p>24 勤労感謝の日振替休日</p>	<p>25 ケズパン、ごはん、ハクサイ、肉汁</p>	<p>26 サフランライス、ごはん、チーズ、パセリ、ニードリア</p>	<p>27 チョコ、パン、イタリアンスープ</p>	<p>28 元気のばなし、ごはん、秋の味汁</p>
	<p>食物せんいたっぷりのさつま芋やりんごは今が旬です。これらをきれいに重ねてさとうで煮ます。見た目はごうかではないですがおやつによく使います。秋の季節を味わってほしいです。</p>	<p>サフランライスをセンターでたきます。その上にマーガリン、小麦粉、牛乳で手作りしたホワイトソースで作ったシュードリアのソースをかけ、バターでパン粉チーズを炒めたパン粉をかけましょう。</p>	<p>スープはウィンナーや豆類、野菜をたっぷり使いピザソースで味付けしたカラフルなイタリアンなスープです。香草やきは、バジルやパセリ、ガーリックパウダーを使った香り豊かなやさしいスープです。</p>	<p>秋の味汁、きのこや芋類を使ったみそ汁です。給食で使うだしはどのメニューも煮干やかつお節、昆布でとっています。化学だしは使っていません。とりレバーは鉄分やビタミンAたっぷり。</p>