11月　給食配膳図・ひとくちメモ　（小学生用）

月	火	水	木	金
2 パインフルーツ ごはん　中華どんぶり	3 文化の日	4 ヨーグルト　魚の甘酢やき 玄米ごはん　もずくスープ	5 リンゴ マーマレードジャム 小さめパン　五目ビーフン	6 みかん　オロフあず ごはん　スムルにりけそシ
温食に，4Hクラブ（農業青年クラブ）で作られたチンゲン菜を使いました。カロテンやビタミンCが多く生活習慣病を予防したり皮膚や粘膜の老化を防ぐ働きがあります		ヨーグルトは牛乳を発酵させた食品です。今から1300年前ごろにトルコの遊牧民が食べたのが最初で日本では「凝乳（ぎょうにゅう）」といっていたそうです。	りんごは秋が旬の果物ですりんごは昔から医者を遠ざける果物として世界中の人々から愛されてきました。腸を整えたり，利尿作用（おしっこをだす）働きがあります。	すなぎもはコリコリとした食感でとっても美味しいです。タンパク質やビタミン，亜鉛などが多くふくまれます。油で揚げてケチャップなどでつくったタレとからめます。
9 キビだのマリワ[illegible] ごはん　ごぼうだんごシ	10 フルーツきんとん ミルクパン　スムルりポークビーンズ	11 魚のマヨネーズやき ごはん　筑前煮	12 ソーキのアップルソース パン　コーンスープ	13 ドレッシング　海草サラダ ごはん　森のきのこカレー
ごぼうだんごは，サケやタラ，サワラなどいろんな魚のすりみを使っています。また，汁には4Hクラブの作った小松菜も使っています。具だくさんの汁を味わって食べましょう。	冬瓜は瀬利覚の「村田ヨシさん」と「久米田チエ子さん」の畑で作られた知名野菜です。きんとんはさつま芋やりんご，パインやももの缶詰でつくります。パンにはさんでたべましょう。	魚にしお・こしょう，マヨネーズ，みそ，白ワイン，粉チーズ，パセリで味付けしてオーブンでやきます。さつまは鹿児島の昔の呼び名ですが筑前は福岡の呼び名です。福岡の郷土の煮物です。	今日のスープのネギは瀬利覚の「東ナツエさん」の畑でとれたものです。豚骨はすりおろしりんごやケチャップ，マーマレードジャム，赤ワインなどでコトコト煮込みます。	カレーには，しめじ，エリンギ，マッシュルームを使っています。きのこ類は苦手な人も多いですが，腸を整える大切な役目をする食物せんいが多いので便秘がちな人におすすめです。
16 いわしの天ぷら ごはん　大豆の磯煮	17 フルーツ白玉 小さめパン　マカロニのクリーム煮	18 千切大根の黒酢和え ごはん　すきやき	19 サクサクコロッケ パン　ゆでキャベツ　ひじきボールスープ	20 ハンダマのおかめもの ごはん　海鮮どんぶり
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。 いわしなどの小魚は骨など全部食べることができるのでカルシウムがたっぷりです。	ツイストマカロニといって，ねじったマカロニです。ソースをよくからめてくれるのでこのメニューにあっています。マーガリンと小麦粉を炒めて手作りホワイトルーを作ります。	県内産の牛肉を使ってすきやきをします。とうふも西田とうふやさんに68丁もの焼き豆腐をつくっていただきます。和え物は黒酢といって健康によい酢を使います。	今月のセレクトは，「サクサク野菜コロッケ」または「サケのフライ」の2種類より選んでください。パンにゆでキャベツとソースといっしょにはさんで食べましょう。	えび，いか，ほたて，あさり，かまぼこの5種類の魚介類を使った丼ものです。ハンダマは知名町の伝統野菜です。「村田ヨシさん」の畑のものを使います。
23 勤労感謝の日	24 オムレツのトマトソース レーズンパン　野菜炒めカレー風味	25 サバのみそ煮 つあんつあん　すましシ	26 さつまいものたつがらめ イチゴジャム　パン　春巻と肉団子のスープ	27 みかん　三色そぼろ ごはん　大根葉入りみそシ
	たまごは平安時代から食べていて，頻繁に利用されるようになったのは明治時代の少し前の鎖国がとけ外国と交流するようになってからです。この時代は病人のための食品として貴重でした。	つあんつあんとは落花生やごぼうなどを使った，もち米とふつうの米を混ぜた炊き込みごはんです。落花生を多く栽培する鹿児島の吾平地方の農家に伝わる料理です。	食料不足の時代はさつま芋は大切なエネルギー源で米の代わりにしていました。食物せんいが多く，腸のそうじをし便秘をふせいでくれます。今日は油で揚げナッツや甘いたれとあえます。	大根葉は瀬利覚の「久米田チエ子さん」と「東ナツエさん」の畑でとれたものです。ビタミンたっぷりです。みかんはこれから冬にかけて出回る果物ですね。風邪予防にビタミンCはよいです。
30 エビイカポテトのチリソース ごはん　中華卵スープ	～残食調査～			
エビやイカに片栗粉をまぶしたものや皮付きポテトを油で揚げ，ねぎや玉葱をトウバンジャンとしょうがやにんにくで炒めケチャップなどで味つけしたチリソースであえます。	11月16日（月）～20日（金）の1週間残食の量を各クラスごとに計量します。 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で残しているのに，この調査のときだけは無理してつめこんで食べるなどないようにしましょう。 欠席の分は計算から除きますので欠席者の分を無理して食べなくてもよいです。		★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はかれなくなるので入れないようにします。	