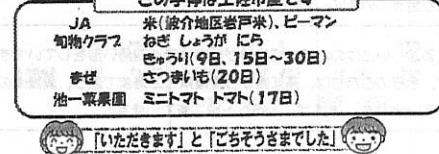


給食よていこんだて表 11月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日 曜 日	献 立		食品の働きによる分類				エネルギー 小 中
	主食	牛 乳	副 食	エネルギーのものになる (黄)	体をつくるものになる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	
1 水	ごはん	寄せなべ	米 はるさめ	牛乳 とり肉 豆腐 とりつくね	にんじん はくさい ねぎ しめじ	しょうゆ 塩 酒 昆布だし	564 716
		きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま ごま油		きゅうり しょうが	しょうゆ みりん	
		じゃこ		じゃこ			
2 木	かやくごはん	かやくごはん	米 米油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ	にんじん しめじ グリンピース こんにゃく	塩 しょうゆ みりん 和風だし	545 692
		ちくわのいそべ揚げ	小麦粉 さとう 揚げ油	ちくわ 青のり		塩	
		ゆずあえ	さとう		きゅうり キャベツ	しょうゆ ゆのす	
		白菜スープ			たまねぎ にんじん はくさい	がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	
6 月	ごはん	子ぎね丼の具	米 米油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ 卵	たまねぎ にんじん 干しいただけ ねぎ	むろだし みりん しょうゆ 塩	598 759
		すみそあえ	さとう ごま	みそ	きゅうり キャベツ	米酢 ゆのす	
		つぼづけ			つぼづけ		
7 火	ミニ米粉パン	きのこのミートスパゲッティ	ミニごめこパン スパゲッティ 米油	牛乳 忙ひき肉	しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	599 761
		チーズとコーンのサラダ	米油	チーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		りんご			りんご		
8 水	ごはん	しいらのバーベキューソース	米 小麦粉 バター さとう いちごジャム	牛乳 しいら	たまねぎ にんにく	塩 米酢 しょうゆ 粒入りマスタード	585 743
		春雨の酢の物	はるさめ さとう		ホールコーン にんじん きゅうり	塩 米酢 しょうゆ	
		コンソメスープ	!!景品!! おまけ!!	じゃがいも	たまねぎ キャベツ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ パセリ(粉)	
9 木	ごはん	厚あけと野菜のみそ炒め	米 米油 さとう ごま油	牛乳 厚あけ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ だけのこ にら しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース とうがらし(粉)	585 743
		オニオンドレッシングのサラダ	米油 さとう	土佐市の食事をたくさん取り入れた献立です		きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	
		ミニトマト			ミニトマト	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
10 金	夜ごはん	ポークカレー	米 玉 じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレー粉 ガラスープ パーモンドルワ まろやかカレールワ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご	630 800
		コールスローサラダ	米油		キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	米酢 塩 こしょう	
		福神漬け			ふくしんづけ		
13 月	ごはん	肉みそおでん(おでん)	米	牛乳 うずら卵 ちくわ 結び昆布 厚あげ	だいこん こんにゃく	むろだし みりん 塩 しょうゆ	629 799
		肉みそおでん(肉みそ)	さとう かたくり粉	とりひき肉 ぶたひき肉 みそ	しょうが	しょうゆ みりん	
		くらげの和え物	さとう ごま油	くらげ	きゅうり もやし にんじん	米酢 しょうゆ	
		みかん			みかん		
14 火	コッペパン	タンドリーチキン	コッペパン	牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんにく	塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ カレー粉	546 693
		ドレッシングサラダ	米油 さとう		キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		レタスのスープ		ベーコン	レタス にんじん ねぎ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
15 水	ごはん	いちごジャム	いちごジャム				575 730
		肉じゃが	米 じゃがいも 米油 さとう	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ	
		大根の甘酢あえ	さとう	すまき	だいこん きゅうり にんじん	米酢 塩	
16 木	ごはん	じゅこの佃煮	さとう	じゃこ かつおぶし		しょうゆ 酒	621 789
		さけフライ	米 小麦粉 パン粉 揚げ油	牛乳 さけ		塩 こしょう ガーリックパウダー 酒 バジル(粉) パセリ(粉)	
		ごまサラダ	ごま 米油 さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
17 金	ごはん	ひじきのゆめ煮	さとう 米油	ひじき さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	煮干しだし しょうゆ みりん 酒	642 815
		トマトのハヤシライス	米 米油	牛乳 牛肉 ぶた肉	たまねぎ トマト トマト缶 にんじん マッシュルーム	がらスープ ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう ローリエ(粉)	
		グリーンサラダ	米油 さとう		キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう 米酢	
20 月	ゆかりごはん	豆乳プリン	豆乳プリン				618 785
		ゆかりごはん	米	牛乳	ゆかりごはんのもと		
		米粉のかきあげ	さつまいも 米粉 小麦粉 揚げ油	えび	ごぼう たまねぎ グリンピース	塩 ベーキングパウダー	
21 火	コッペパン	はりはりづけ	さとう ごま		切干だいこん にんじん きゅうり	米酢 塩 しょうゆ ゆのす	631 801
		みそ汁		豆腐 わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	煮干しだし	
		クリームシチュー	コッペパン じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 とり肉 生クリーム	にんじん たまねぎ クリームコーン	塩 こしょう がらスープ コンソメ	
22 水	じゃこと大豆のねはん	マカロニサラダ	マカロニ 米油		キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	587 745
		ミニトマト			ミニトマト		
		じゃこと大豆のねはん	米 さとう	牛乳 大豆 じゃこ		みりん しょうゆ 酒	
24 金	ごはん	いためピーフン	ピーフン 米油	ぶた肉 さつまあげ	たけのこ にんじん 干しいただけ たまねぎ キャベツ ねぎ	塩 しょうゆ こしょう	565 718
		吉ゅうりの酢の物	ごま さとう	わかめ	きゅうり	しょうゆ 米酢	
		みかん			みかん		
27 月	ごはん	さばのみぞれ	米 さとう	牛乳 さば みそ	しょうが	酒	623 791
		いそべあえ	さとう 米油	もみのり	ほうれんそう はくさい	しょうゆ 米酢	
		すまし汁	やきふ	豆腐	みつば	昆布だし むろだし しょうゆ みりん 塩	
28 火	コッペパン	揚げささみのゆず風味	米 かたくり粉 さとう 揚げ油	牛乳 とりささみ		塩 こしょう しょうゆ ゆのす	639 812
		ごぼうサラダ	マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう	
		チンゲンサイとえのきだけのスープ		ぶた肉	チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
29 水	ごはん	チリビーンズ	コッペパン 米油 小麦粉	牛乳 ぶたひき肉 大豆	にんじん たまねぎ ホールコーン	塩 こしょう ガーリックパウダー チリパウダー ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	558 709
		ハムサラダ	米油 さとう	ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		りんご			りんご		
30 木	ごはん	すきやき	米 さとう	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒	645 819
		くきわかめのサラダ	さとう ごま油 ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ 米酢	
		ミニトマト			ミニトマト		
30 木	ごはん	とりの照り焼き	米 さとう	牛乳 とり肉		塩 こしょう みりん	645 819
		もやしとビーマンのツナあえ	さとう	JA(波介地区岩戸米)、ビーマン ねぎ しょうが にら きゅうり(9月、15日~30日) きせき せんせい(20日) 池一農園 ミニトマト トマト(17日)		もやし ビーマン 赤ビーマン	
		四万竹の炒め煮	米油 さとう ごま油	ぶた肉 厚あげ	しほうちく にんじん こんにゃく	酒 みりん しょうゆ	



「いただきます」と「ごちそうさまでした」



11月 ばくばくメッセージ

献立		テーマ	メッセージ	
主食	副食			
1 水	ごはん	米	寄せなべ きゅうりのごまじょうゆあえ じゃこ	米と日本人の食生活の歴史は古く、縄文時代に福が伝わり、弥生時代に稻作が始まりました。米は、私たちの主食として欠かせない食品です。また、米は日本で作られている量が多いため、外国からの輸入に頼る必要もありません。土佐市の給食では、芦戸地区で育てられたブランド米「土佐若狭米」を使用しています。米農家の方たちは、農業を出来るだけ使わず、自然と土地と共にやさしい栽培方法を取り入れ、心を込めて作ってくれています。
2 木	ごはん		かやくごはん ちくわのいそべ揚げ ゆずあえ 白菜スープ	食事の時は、「一汁三菜」といわれる食事の組み合わせを基本として、食器やお箸を置く位置が決まっています。お箸は、先を左に向けて、一番手前に置き、お茶碗は、左手で持ち上げるため左腕の手前に置きます。汁物の入ったお椀は、右側の手前に置きます。野菜を使ったおかずや、肉や魚などを使ったおかずは、右側の奥に置きます。おかずの入った食器は持ち上げず、お箸を持った右手を伸ばしてとります。今日は、左側の手前にかやくごはん、右側の手前に白菜スープ、真ん中の奥にちくわのいそべ揚げとゆずあえの入った食器を置きます。正しく食器を置くことができているか隣りの人と確認してみましょう。
6 月	ごはん		子ぎつね丼の具 すみそあえ つぼづけ	みそは、1300年以上も昔からある調味料で大豆にこうじを混せて作ります。こうじには、米こうじ、麦こうじがあり、高知県では、大豆に米こうじを混ぜて作る米みそを使うことが多いようです。みその香りは、食欲を高めてくれたり、肉の臭みをとってくれるので、みそ汁や炒め物、和え物など様々な料理に使われます。今日は、きゅうりとキャベツの酢みそ和えにしました。白みそ、赤みそその2種類のみそとゆのす、砂糖、ごまを混ぜ合わせたものを一度冷蔵庫で冷やし、野菜と和えて仕上げます。
7 火	ミニ米粉パン	ビーマン	きこのミートスパゲッティ チーズとコーンのサラダ りんご	ビーマンはとうがらしの仲間ですが、とうがらしと比べると辛みがなく、カロテン、ビタミンCといった栄養素がたくさん含まれています。ビタミンCは、水に溶けやすく、熱に弱い栄養素で、煮たり、炒めたりするだけで壊れてしまいます。しかし、ビーマンは、葉肉が厚いため、炒めても茹でてもビタミンCの量が変わにくく、ビタミンCを補うにはぴったりの野菜です。また、ビーマンには独特のにおいや苦味がありますが、肉や油と一緒に炒め合わせて調理したり、さっと茹でてからサラダに入れたりすると、においや苦味が和らぎ、ビーマンの苦手な人でも食べやすくなります。
8 水	ごはん		しいらのバーベキューソース 春雨の酢の物 コンソメスープ	11月8日は、いい歯の日です。みなさんは、ひとつくらい毎日で噛んで食べていますか。噛むことは、食べ物を噛かくして体に栄養を取り入れやすくなるだけでなく、「噛む」という動作が大切な働きをします。よく噛んでゆっくり食べることで満腹感を得ることができ、食べ過ぎを防いでくれます。また、よく噛むことでぐさんした液が出ます。だ液は、口の中のはい歯をやっつける働きがあるので口の中をきれいにし、虫歯を防いでくれます。食べ物は、大きさやかたさ等、色々な違いがあり、それによって噛みごたえもありますが、一口3回噛んで自慢によく噛んで食べるようにならしめましょう。
9 木	ごはん		厚あげと野菜のみそ炒め オニオンドレッシングのサラダ ミニトマト	土佐市では、豊富な農産物が育てられています。11月の土佐市産の食材は、お米、ビーマン、しょうが、ねぎ、にら、きゅうり、ミニトマトなどがあります。今日の給食には、岩戸地区の土佐若狭米やとさし旬物クラブさんが育ててくれたしょうがとにら、きゅうりを取り入れています。また、池一菜園さんからは、昔くで肉厚なミニトマトを届けてもらいました。お米を育ててくれている米農家の方、野菜を育ててくれている旬物クラブさんや池一菜園さんなど、みなさん安心して、おいしく食べてもらえるように一生懸命作ってくれています。
10 金	ごはん	豚肉	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物に含まれる栄養素をエネルギーに変える働きがあります。また、豚肉は、筋肉や体を作る大切なたんぱく質、疲労回復にも役立つビタミンB1が多く含まれています。炭水化物に含まれる「糖質」と呼ばれる栄養素を多く持つ日本人は、ビタミンB1が不足しがちです。そのため、ビタミンB1を含む豚肉や大豆、玄米、のりなどを積極的にとるようにしましょう。また、にんにくやたまねぎ、にらと一緒にとるとビタミンB1の効果もアップします。
13 月	ごはん		肉みそおでん（おでん） 肉みそおでん（肉みそ） くらげの和え物 みかん	みなさんは、食べ物の好き嫌いはありますか。食べ物の好き嫌いは、地域や年齢による違い、それぞの食の経験によるものなど、ひとつによって様々です。苦手なものをさて好きなものだけを選んで食べていっては、栄養に偏りが出てしまします。苦手なものを食べられるようになることは簡単ではありませんが、一度食べて苦手と感じても、好きな料理と一緒に食べたり、料理の仕方を変えたりして、食べてみるとよくならしめましょう。好き嫌いなく食べられるようになると、食事の時間がよりもっと楽しく感じるかもしれません。
14 火	コッペパン		タンドリーチキン ドレッシングサラダ レタスのスープ いちごジャム	とり肉は他の食品に比べ、良質のたんぱく質を含んでいます。また、皮ふなどを丈夫にするための栄養素や、必須アミノ酸といわれる体で作ることができない栄養素、体の細胞を作る手助けをしてくれるビタミンB2など、バランスよく含んでいます。とり肉は、肉の部分を使った料理だけでなく、皮や内臓、骨などをスープのだしに使うなど、頭のてっぺんから足の先まで、捨てるところなく利用できる食材です。肉類には、みなさんの筋肉や内臓、骨など体を作るために必要な栄養素をたくさん含んでいます。野菜など組み合わせてバランス良く食べるようにしましょう。
15 水	ごはん	カルシウム	肉じゃが 大根の甘酢あえ じゃこの佃煮	私たちの体を支えている骨は、カルシウムを貯めておくための貯金箱のようなものです。カルシウムの貯金ができる20歳くらいまでに多くのカルシウムを貯金しておくことが大切です。カルシウムは、99%が骨や歯の材料となり、1%は神経の働きなど生きていく上で大切な働きを助ける役割をもっています。カルシウムが不足すると骨痙攣、骨がスクカルス力になる病気になってしまって要注意です。今日の給食では、カルシウムをたくさん含む牛乳やじゃこを残さず食べると、1日の食事で必要なカルシウム量の約半分を貯ることができます。また、和え物など酢を使った料理と一緒に食べると、カルシウムの吸収がアップします。
16 木	ごはん		さけフライ ごまサラダ ひじきの炒め煮	鰯は、川で生まれて海へ下り、数年間、北の方の海で成長します。そして、9月から11月頃、頭を産む季節になると角び、生まれた川に戻ってきます。川に戻ってくる季節が秋なので、主に東北や北海道で釣獲された鰯を「秋鮭」「秋鮭」とよびます。鰯には、質のよいたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどがたくさん含まれています。塩焼きやムニエル、鍋物、炊き込みご飯など色々な調理方法でおいしく食べることができます。
17 金	玄米入りごはん		トマトのハヤシライス グリーンサラダ 豆乳プリン	今日のトマトのハヤシライスには、土佐市高石地区にある池一菜園さんのハウスで育った「桃太郎」というトマトを使っています。桃太郎は、赤く実がしまっていて甘味があるトマトです。トマトを作るためには、水や温度、光など毎日きめ細かい管理が必要です。今日は、池一菜園さんが、大切に育ってくれたトマトを調理販賣さんが一つ一つサイコロ状に切ってハヤシライスに入れ、煮込んでいます。トマトの甘みや酸味、うま味を味わって下さいね。
20 月	ゆかりごはん	米粉	ゆかりごはん 米粉のかきあげ はりはり揚げ みそ汁	今日のかきあげの衣には、お米粉にしてできた「米粉」を使っています。米粉は、パンやお餅、麺などに加工されて色々な料理に使われます。給食で使っている米粉は、旱明蒲ダムとよばれる有名なダムや吉野川が流れている「れいほく」とよばれる地域で育てたお米から作られています。揚げものの衣に米粉を混ぜるとカリッと仕上げることができます。また、スープにとろみをつけることもできます。給食で人気の米粉パンは、小麦粉の代わりに米粉を使って作られています。その米粉パンの米粉と今日のかきあげに使っている米粉は、同じところで作られたものです。
21 火	コッペパン		クリームシチュー マカロニサラダ ミニトマト	イタリアでは、小麦粉から作られるマカロニやスパゲッティなどの食品をまとめて「パスタ」と呼びます。パスタには、生のパスタと乾燥させたパスタがあり、その種類は300種類以上もあるといわれています。パスタは、これほど多い種類で作られるデュラム小麦からとったセモリナ粉とよばれる小麦粉を使っています。これに、水を加えてこねた生地を丸めたり、形を変えて作ります。今日はその中でも車輪の形をした「ホイルマカロニ」というマカロニを使い、いつもと違った食感のマカロニサラダにしました。美味しい食べて下さい。
22 水	じゃこと大豆のごはん		いためピーフン きゅうりの酢の物 みかん	みなさんが、食事の時に使うあいさつには「いただきます」と「ごちそうさま」があります。これらは、二つの感謝の心をあらわしています。一つ目は、その料理が出来るまで関わった人たちへの感謝、二つ目は、肉や魚、野菜、果物など食事への感謝です。給食が出来るまでには、お米や野菜などを育ててくれた農家の、野菜を給食センターに届けて下さった人の、給食を作ってくれた調理販賣さんなど多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めたあいさつや、歓喜する食べようという気持ち、「ごちそうさま」の気持ちを後手づけの仕方で表しましょう。
24 金	ごはん		さばのみそだれ いそべあえ すまし汁	11月24日は、「和食の日」です。和食は、日本人の伝統的な食文化であり、「和食」の基本は「だし」です。昆布やかつお節などの自然の食材から水やお湯を使ってうま味を引き出したものを「だし」といいます。だしは、汁物や煮物など色々な料理に使い、給食でも、昆布だし、煮干だし、しいたけだしなどを調理によって使い分けています。今日の給食では、だしのおいしさを味わえるすまし汁にしました。すまし汁は、昆布とむろ節を使ってだしをとっています。2種類の「だし」を組み合わせることでうま味もアップします。
27 月	ごはん	朝ごはん	揚げささみのゆず風味 ごぼうサラダ チンゲンサイとえのきだけのスープ	朝ごはんは、午前中活動するための大切なエネルギー源です。朝ごはんは昆布と、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下してしまいます。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げて、体が活動するための準備をはじめます。朝ごはんには、炭水化物を多く含み、脳のエネルギー源になるパンやご飯、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵を使った料理、ビタミン補給となるサラダや和え物、果物などの食品を組み合わせて食べましょう。
28 火	コッペパン		チリビーンズ ハムサラダ りんご	加工食品とは、天然の食材に手を加えて作られた食品のことをいいます。毎日の生活の中で、色々な加工食品をファーストフードなどで食べる機会が多くあると思いますが、みんなさんの身の回りにはどのような加工食品があるでしょうか。加工食品には、冷凍食品、レトルト食品、缶詰などがあります。これらの食品にどんな栄養素がどのくらい含まれているか、どんな材料で使っているのかは、袋や箱の裏面にある原材料の表示などで知ることができます。今日のハムは、加工食品のひとつですが、できるだけ食品添加物の少ないものを選び、頭や乳製品のアレルギーがある人たちにも安心して食べられるハムを使っています。
29 水	ごはん		すきやき くきわかめのサラダ ミニトマト	白菜は、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、黄緑色の葉が咲きます。では、ここでクイズです。白菜は枝物の葉っぱが重なり合っていますが、どの部分が一番新しい葉っぱでしょう。①一番外側の葉っぱ②一番内側の葉っぱ③番線の葉っぱ④一番外側の葉っぱ答えは①一番外側の葉っぱです。白菜は、ある程度、葉っぱが育つと大きくなり、内側からどんどん新しい葉が出てきて量になり合い、大きくて大きな葉になります。外側を虫に食べられたとしても内側から常に新しい葉っぱが生まれているので、内側はきれいな葉っぱが量なり合っています。
30 木	ごはん	四方竹	とりの照り焼き もやしとビーマンのツナあえ 四方竹の炒め煮	四方竹は、秋に出てくる珍しいだけのことで、切り口が丸ではなく四角い形をしています。四方竹は、高知県など暖かい気候の山で育ち、土の上に40cmから50cmほど出てきたものを手で採ります。今日の四方竹は、高知県から愛媛県の工場まで運び、愛媛県の工場で茹でて、皮を剥いた後、水煮にしたもの給食センターまで届けてもらっています。今日は、四方竹56gと豚肉、厚揚げ、人参と一緒に煮ています。