

令和5年11月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1 水	ごはん	こめ	541 664 914	しゅうまいのぶた肉は千葉県産です。千葉県では養豚が盛んです。エサとしてさつまいもやしょうゆやイワシのしほりかすなどが使われていたことから、養豚の盛んな地域とさつまいも・しょうゆ・イワシの産地は同じ地域になっています。
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい		
	ピーマンの細切り炒め	ぶた肉 ごま油 酒 しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのこ にんじん ピーマン かき油 しょうゆ かたくり粉		
2 木	ごはん / 味付きのり	こめ / のり	569 689 872	のりは、富津や船橋などで育て、作られています。千葉県では年間約3億枚、金額にすると30億円分が作られているそうです。しかし、海水温が高くなり育ちにくくなっていたり、魚に食べられてしまったり、貴重なものになっています。
	さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら 油		
	ごま和え	ほうれん草 きゅうり もやし にんじん きび糖 ごま しょうゆ キャベツ だし		
6 月	ごはん / おさつチップス	こめ / おさつチップス	504 620 837	小松菜は丸山で作られたものです。ビタミンだけではなく、カルシウムや鉄分が野菜の中では豊富です。成長期にしっかりとたい栄養が蓄積されています。今月は地域の産物に注目してもらえように、紹介していきたいと思っています。
	トマトオムレツ	トマトオムレツ		
	小松菜ソテー	小松菜 にんじん ウィンナー コーン キャベツ 塩 油 ワイン こしょう コンソメ		
7 火	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー	513 621 835	さつまいもは、千葉県を代表する産物です。8代将軍徳川吉宗の命により、飢饉を救うためにさつまいもの栽培が青木昆陽によって千葉県で始まりました。栽培は成功し、全国の飢える人々を救ったそうです。偉業をたたえ、昆陽神社が建てられています。
	サバのごまみそがけ	サバ文化ほし みそ きび糖 ごま しょうゆ みりん		
	こんぶ和え	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 しょうゆ ごま油 塩 こしょう もやし にんじん		
8 水	ポークカレーライス	こめ ぶた肉 カレー粉 ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん トマトピューレ チャツネ	530 685 912	今月のしょうがは千倉産です。しょうがが主役になることはあまりありませんが、料理には欠かせません。辛味はもちろん、魚や肉の臭み消しにも役立ちます。体を温めるので、カゼ予防にも効果があります。
	チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん とり肉 ほうれん草 ドレッシング		
	オレンジ	オレンジ		
9 木	ごはん	こめ	483 610 826	今日は『かむこと』を意識してもらおうためのカミカミ献立です。昨日8日は、いい歯の日でした。一斉研であわだかましいと思われ、白にちをすらしています。よくかむことで消化を助け、歯の病気を予防に役立ちます。よくかんで食べましょう。
	イカのチリソースがけ	イカ かたくり粉 こめ粉 油 ケチャップ きび糖 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース		
	まごわやさしい和え	納豆 にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だし ちりめん のり ごま しらす えのき しょうゆ		
10 金	ごはん	こめ	517 642 847	今月のブロッコリーは丸山産のものを使っています。ビタミンCが多く、免疫力アップや美肌作りに加え、鉄の吸収を高め、ストレスから体を守る効果もあります。太い茎にも栄養が蓄積されているので、捨てずに使っています。
	サケのタルタルやき	サケ タルタルソース 塩 こしょう		
	ブロッコリーのみそ炒め	ブロッコリー れんこん 玉ねぎ コーン ごま みそ しょうゆ にんにく しょうが		
13 月	ごはん	こめ	540 648 884	ひじきは、白濁の産物として有名です。とれたては、みどりがかかった茶色をしています。さっとゆでるとみどり色になり、やわらかくするために数時間煮ます。煮る時に鉄鍋を使うと鉄分とひじきのタンニンが結び付き、真っ黒に仕上がります。
	キャベツメンチ	キャベツメンチ 油 ソース		
	大豆の磯煮	大豆 いんげん しいたけ ひじき とり肉 さつまあげ にんじん こんにやく 油 はちみつ きび糖 しょうゆ だし		
14 火	ごはん	こめ	525 629 869	サバは千倉のものを使っています。みりん干しは、魚をさばいて開いたら、塩をして水分を出します。さっと水洗いをしたら、しょうゆとみりんを漬け込みます。その後、干してできあがり。手間のかかる干物ですが、ごはんが進みます。
	サバのみりんぼし	サバのみりんぼし		
	たくあん和え	たくあん ごま きゅうり もやし にんじん ほうれん草 しょうゆ		
15 水	ごはん	こめ	496 627 875	今月の大根は三芳のものを使っています。大根は加熱すると体を温めてくれるので、カゼ予防に最適！辛味を感じることもありますが、辛味の成分が血液をサラサラにしたり、肝臓の解毒作用を高めてたりして病気を予防に役立ちます。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根 えのき 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし ワイン		
	ツナサラダ	ツナ キャベツ にんじん 大根 きゅうり ひじき ドレッシング		
16 木	ハヤシライス	こめ パプリカ スズキニ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ルゥ にんにく しょうが 油	529 677 895	今日はボジョレーヌーボーというワインを全世界の人が一斉に飲み始める日です。外国ではお祭りのようになっています。朝のニュースなどで見た人も多いのではないのでしょうか。みなさんも楽しい気分をゼリーで味わってください。
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン にんじん いんげん とり肉 ドレッシング		
	ワインゼリー	ワインゼリー		
17 金	ごはん / りんご	こめ / りんご	511 602 851	今月のキャベツは丸山産のものを使っています。キャベツにはビタミンUが含まれ、胃の病気を予防に役立ちます。ビタミンUは葉っぱよりも芯に多いので、芯ごと食べてしまうのがおすすめです。
	棒ぎょうざ	棒ぎょうざ		
	キャベツの辛みそ炒め	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ ぶた肉 れんこん にんにく しょうゆ テンメシジャン みそ ごま ごま油 豆板醤		
20 月	ごはん / みかん	こめ / みかん	506 626 857	今日は特に南房総産の食べ物を取り入れた献立になっています。くじら・みかん・れんこん・キャベツ・大根・みそ・里いも・しいたけ・さつまいも・小松菜です。おいしい地元の恵みを味わいましょう。
	くじらのなんばんづけ	くじら かたくり粉 こめ粉 油 長ねぎ しょうゆ 酢 きび糖		
	しゃきしゃき和え	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 大根 ドレッシング		
21 火	ごはん	こめ	529 635 853	カツオ節は、鴨川のものを使っています。カツオ節は世界一固い食べ物として有名です。カビの効果で、カツオから水分がなくなり、くさりにくくなります。微生物を利用した昔からの保存食です。
	とりのからあげ煮	とり肉 酒 にんにく 塩こうじ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ 酢 きび糖 レモン みりん		
	即席づけ	大根 きゅうり にんじん しょうゆ 酢 カツオ節 塩 キャベツ		
22 水	ごはん / 黒糖ピーンズ	こめ / 黒糖ピーンズ	513 630 857	こめ粉は丸山産です。給食の揚げ物の衣には、かたくり粉とまぜて使っています。粉をつけてもべちゃっとしないので、使いやすいです。今日は、とろみづけに利用しました。クッキーやケーキなど小麦粉の代わりにもなります。
	肉だんご	肉だんご		
	ほうれん草のカレーソテー	ほうれん草 にんじん ウィンナー えのき 枝豆 キャベツ 塩 油 カレー粉 ワイン コンソメ		
24 金	ごはん / おこめのムース	こめ / おこめのムース	525 666 881	今日は和食の日です。和食文化の大切さを再認識するきっかけとして、いい日本食と読める11月24日を和食の日と決めました。ユネスコ無形文化遺産になっている和食を伝えていけるように、みなさんも毎日の食事に興味を持ってほしいです。
	イワシフライ	イワシフライ ソース 油		
	いりどうふ	どうふ とり肉 ごぼう 油 にんじん 枝豆 しらす しいたけ 玉ねぎ いんげん きび糖 しょうゆ みりん だし		
27 月	ごはん	こめ	521 655 872	れんこんは、和田産のものを使っています。れんこんには病気を予防に役立つ栄養がたくさん入っています。ビタミンCやポリフェノール、食物せんいなどです。かみごたえもあるので、食べすぎを防いでくれます。よくかんで食べましょう。
	とりのからあげ煮	とり肉 みそ ねり梅 みりん きび糖 塩こうじ しょうゆ		
	きんぴられんこん	ごま油 れんこん とり肉 枝豆 だし きび糖 みりん しょうゆ にんじん ごま こんにやく はちみつ		
28 火	ごはん	こめ	484 611 828	つみれは千葉県の料理として有名です。今日は餃子で作られたものを出しました。小骨や皮ごと包丁などでミンチにしているので、栄養がたくさん含まれています。しょうがやみそを入れて、くさみを抑えています。
	イカのたつたあげ	イカ かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ 塩		
	大根と白菜の照り煮	とり肉 酒 しょうが 塩こうじ 大根 はくさい きび糖 しょうゆ 酒 みりん だし 油 かたくり粉		
29 水	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん	524 654 861	11月もそろそろ終わりに近づきますね。本格的な冬に近づきます。体調を崩す人が増えますが、寒さ対策だけではなく、乾燥対策も必要です。ウイルスなどが乾燥したノドにつかないように、鼻呼吸を意識してください。
	ピリ辛みそ汁	大豆 ごま 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング		
	ヨーグルト	削り節(だし用) みそ 白菜キムチ ニラ ぶた肉 大根 にんじん こんにやく 長ねぎ		
30 木	ごはん	こめ	516 621 841	かぼちゃは丸山産のものを使っています。ビタミンACEが多く、老化を防ぐといわれています。ACEはそのままビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのことです。きれいな色も食欲をそそります。
	カツオフライ	カツオフライ ソース 油		
	のりサラダ	のり とり肉 にんじん ブロッコリー キャベツ 大根 しょうゆ 酢 きび糖 ドレッシング		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費11月分の振替は11月30日(木)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

食事の「ていず」、 どうしていますか？

おわんの持ち方

4本の指の上に
のせ、親指でふ
ちを軽く押さえ
て支えましょう。



食事中、お箸を持っていない「手」はどうしていますか？
ひじをついたり、ひざの上などに机の下にあたりたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いていただき、手を添えて食べましょう。

こんな姿勢に なっていますか？

おいたまま食べる場合は、
食器に手を添えましょう。



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食・日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもと、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品

◆各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物(野菜を塩や酢、味噌などで漬けたもの)
たくわん、なす、きゅうり、ごぼう、たくあん、たくわん、たくわん、たくわん
- ◆なれずし(魚介類に麹を混ぜて発酵させたもの)
なれずし、なれずし、なれずし、なれずし
- ◆魚醤(魚介類を原料としたしょうゆ)
しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ