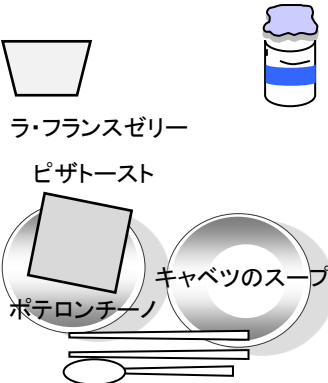
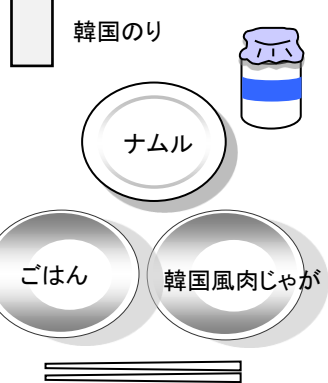
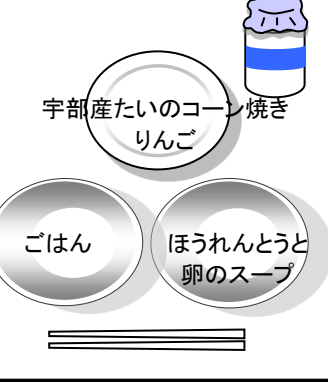
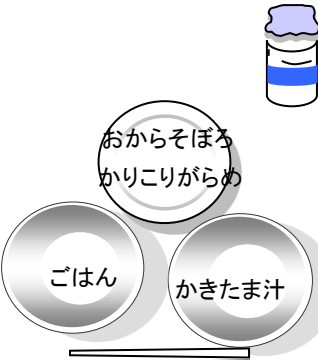
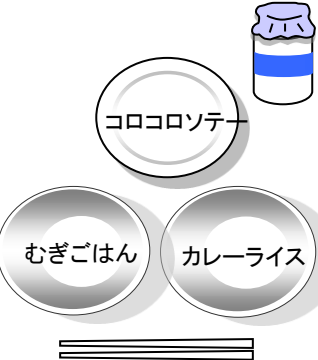
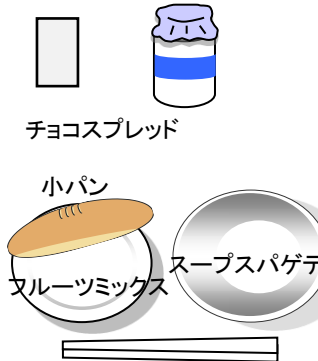
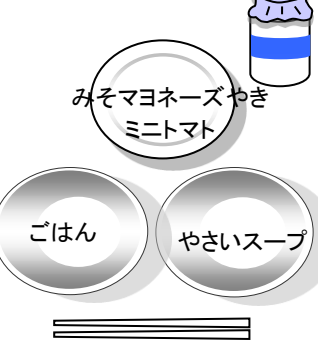
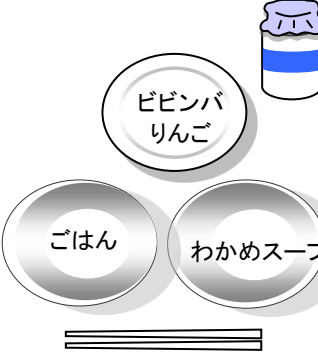
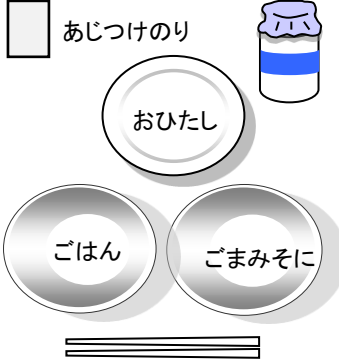
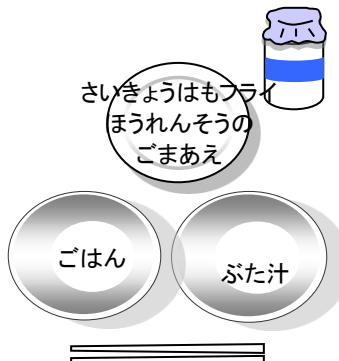
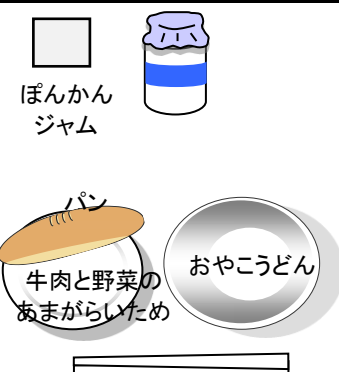
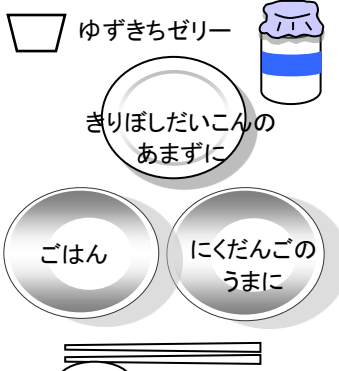
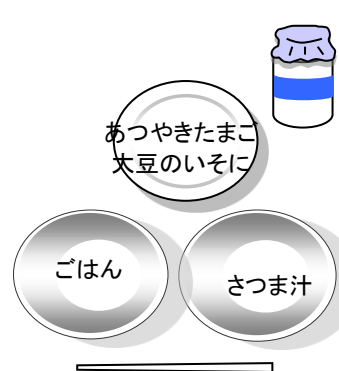
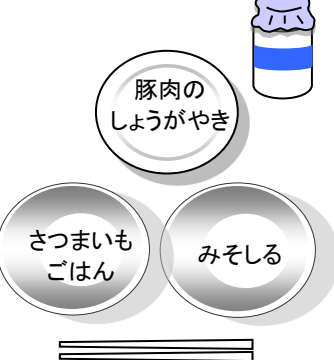
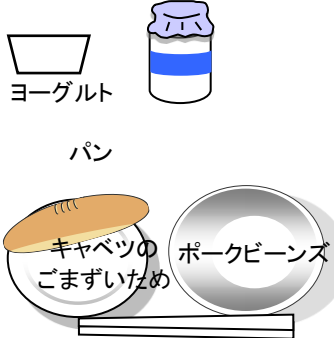
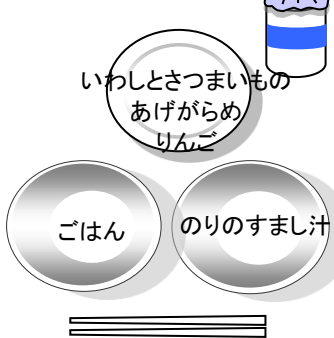
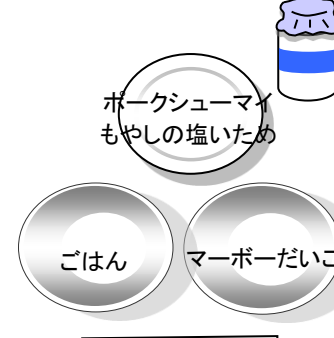


1 日 月曜日	 ラ・フランスゼリー ピザトースト キャベツのスープ ポテロンチノ	ラ・フランスについて ラ・フランスは、フランス生まれの西洋なしのことです。収穫して、2週間くらいおくと、あまさがましておいしいいただけます。日本では、山形県や長野県で多く栽培されています。10月から11月が収穫の時期です。みためが、ごつごつしたかんじですが、食べてみると、ほったが落ちそうなくらい、あまくておいしいくだものです。今日はシロップをつかったゼリーをいただきます。	1日(月)
2 日 火曜日	 韓国料理 ナムル ごはん 韓国風肉じゃが	韓国料理について 今日は韓国料理について説明します。まず、今日の肉じゃがですが、韓国料理でよく使う、ごまやにんにくやとうばんじやんをつかってつくりました。ナムルは、野菜をゆでてしょうゆとごま油でつじつけした韓国のていばん料理です。また、韓国のりは、のりにごま油をつけ、しおをふってつくります。ごはんと一緒にいただきます。	2日(水)
4 日 木曜日	 宇部産たいのこ焼 りんご ごはん ほうれんとうと卵のスープ	宇部産くろだいについて 今日は宇部市でとれた黒鯛が給食に登場しています。宇部市では、5月から6月にかけて黒鯛が水揚げされます。黒鯛は鯛のなかまです。その呼び名のとおり、灰色がかった色をしています。関西では「チヌ」とよんでいます。白身の魚で、塩焼きやあげものなどさまざまな調理にむいています。たんぱく質も多くふくまれるので、からだを作る栄養がたくさんふくまれています。宇部沖でとれた黒鯛です。地元の恵みに感謝していただきます。	4日(木)
5 日 金曜日	 とりにくのかからあげ だいこんとかいそう のサラダ ごはん いしかり汁	石狩汁について 石狩汁は北海道の郷土料理の1つです。北海道にある石狩川を産卵のためにのぼってくる鮭と野菜を煮た味噌汁のお汁です。鮭にはビタミンDが多く含まれます。この栄養は、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症予防によい食品です。鮭は色が赤色ですが、実は白身の魚です。赤色はアスタキサンチンとよばれる色素で、かになどの甲殻類に多く含まれます。鮭はかになどの甲殻類をえさにしているため、身が赤い訳です。	5日(金)

8日 月曜日		いい歯の日について 今日は、11月8日、語呂合わせで、「いい歯の日」です。これは、80歳になっても自分の歯を20本保とうという8020運動の1つです。歯を健康に保つポイントは3つあります。1つ目は、よくかんで食べることです。よくかむことで、唾液が出て、虫歯予防になります。2番目は、今日の給食に登場する、牛乳やにぼしなどのカルシウムを含む食べ物をしっかりとることです。歯をじょうぶにします。3番目は、だらだら食べないことです。だらだら食べると、口の中が酸性にかたより虫歯になりやすくなります。時間をきめて食べるようにしましょう。	8日(月)
9日 火曜日		カレーライスについて 今日は、カレーライスについて説明します。カレーライスは、ごはんにかレーをかけて食べる料理ですが、明治時代にイギリスからつたわった「カレーアンドライス」から、日本独自の变化をとげたものです。伝わったころは、高級なレストランでしか食べられませんでした。やがて一般にひろまりました。学校給食では、カレーシチューとして、いまより、ねばりが少ない料理として、うどんやパンの日にだされるようになったのがはじまりです。永い年月をかけ、今のようにバリエーションもふえ、国民食といわれるようになりました。	9日(火)
10日 水曜日		スパゲティについて 今日はスパゲティについて説明します。スパゲティは、小麦粉からできます。体の中でおもに体温をつくったり、体や脳をうごかすエネルギーとなる食品です。スパゲティといえば、ミートソースやナポリタンを思い出す人も多いと思います。今日は、ホワイトルウをつくり、クリームスープの中にスパゲティをいれています。ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いか、えびなど多くの食材を入れることで、栄養バランスもよくなります。	10日(水)
11日 木曜日		トマトについて 今日はトマトについて説明します。トマトの原産地はペルーです。日本にトマトが伝わったのは、江戸時代の前半です。しかし、独特のにおいで、なかなか食べられるようになりませんでした。第二次大戦後、食べられるようになったといわれます。トマトは、夏が旬ですが、ハウス栽培のおかげで1年中食べられます。西洋では、「トマトの好きな家には医者はいらない」といわれるほど栄養が多く含まれています。	11日(木)
12日 金曜日		ビビンバについて 今日はビビンバについて説明します。ビビンバは韓国の料理です。「ビビン」はまぜる、「バ」はごはんを意味します。ごはんともまぜていただく料理です。ビビンバの材料は、ぎゅうにく、にんじん、もやし、ほうれんそうなどを、赤味噌やにんにく、とうばんじやんといためてつくります。ごはんともまぜていただきます。	12日(金)

15日 月曜日	あじつけのり 	ちさんちしょゆうかん 地産地消週間について	にちげつ 15日(月)
16日 火曜日	さいきょうはもフライ まうれんそうの ごまあえ 	さいきょう 西京はもについて	にちか 16日(火)
17日 水曜日	ぼんかん ジャム 	おやこうどんについて	にちすい 17日(水)
18日 木曜日	ゆずきちゼリー 	きち ゆず吉について	にちもく 18日(木)
19日 金曜日	あつやきたまご 大豆のいそに 	だいず 大豆について	にちきん 19日(金)

22日 月曜日		さつまいもについて 秋が旬のさつまいもの登場です。さつまいもの原産地は、メキシコ、コロンビアなどの中央アメリカといわれます。コロンブスによって、とうもろこしやじゃがいもなどと一緒にヨーロッパに伝わりました。日本へは、17世紀に伝わりました。さつまいもは、伝わってきた地方の名前をもらって、沖縄では、「カライも」鹿児島では、「琉球いも」、そして、私たちが住んでいる地域では「さつまいも」と呼ばれます。江戸時代の大飢饉の時に、さつまいもの栽培をし、たくさんの人々が助かった、食べ物なのです。今日は、さつまいもを、ごはんに入れ、さつまいもごはんにしています。	22日(月)
23日 火曜日			
24日 水曜日		ポークビーンズについて 今日はポークビーンズについて説明します。ポークは豚肉、ビーンズは大豆を意味します。豚肉も大豆も、血液や筋肉などの体を作る働きがあり、とても大切な栄養があります。ポークビーンズにはこのほかの材料として、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、トマトなどがはいっています。味付けはソースやケチャップなどが入り、洋風なあじつけになっており、パンと食べるとおいしくいただけます。	24日(水)
25日 木曜日		りんごについて 今日はりんごについて説明します。中央アジアが原産地で、中国から日本へ伝わってきました。中国では「ピングウオ」とよばれます。日本では、青森県、長野県、山形県、岩手県、福島県などさむい場所で作られています。りんごは、カリウムを多くふくみ、塩分を体の外にだしてくれる働きをします。	25日(木)
26日 金曜日		マーボーだいこんについて 今日は、マーボー豆腐ならぬ、マーボー大根です。大根のおいしい季節になりました。大根は、生でサラダやすのものにしたり、おでんのように煮込んだり、豚汁のように汁に入れて食べます。たくさんの調理方法があります。霜がおるたびに、あまさをましていきます。私たちがすんでいるこの辺りでも栽培されます。秋市のせんごく大根が有名です。	26日(金)

29日 火曜日		やまぐちょうばょうりひ 山口郷土料理の日について	にちか 29日(火)
		きょう やまぐちけんきょうばょうり ひ きょうばょうり ちいき しよくぎいひか むかし 今日は、山口県の郷土料理の日です。郷土料理というのは、その地域でとれる食材を使って、昔から つく つた りょうり やまぐちけんさんぼう うみ かこ やま しぜん めぐ 作られ伝えられた料理のことをいいます。山口県は三方を海に囲まれ、山もありで、自然に恵まれてい るので、多くの郷土料理があります。けんちょうやちしやなます、おおひら、いとこ煮、つしま、岩国ずし などあります。その中で、けんちょうを紹介します。けんちょうの中で多く使われている食材は何でしょ う？大根です。けんちょうは、だいこんと豆腐を油で炒めて、醤油、酒、みりん、砂糖であじつけし、汁 るけ すく つく あじ し おも 気を少なくして作ります。けんちょうの味を知ってほしいと思います。	
30日 月曜日		だいがくいもについて	にちげつ 30日(月)
		だいがくいも むかし とうきょうだいがくせいがかひ つく う 大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、 だいがくいも だいがくいも あぶら みずあめ あま しよくぎいなん 大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいった甘いみつと、からめて つく あき しゆん えいよう のう からだうご 作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さ つまいもは、ビタミンCもおおふく ぶんつ おお かねつ こわ のが特徴です。秋をあじわいましょう。	