



11月はいぜんひょう

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
	1 やさいいため <p>めいのはまのりのふりかけ むぎごはん(すくなめ) わかめうどん</p> <p>わかめうどんのわかめは、ふくおかしでとれたわかめをつけています。めいのはまのりのふりかけには、ふくおかの、めいのはまでとれたのりをつけています。</p>	2 こまつなサラダ <p>りんごジャム ワンローフがたしょくパン ミートボールのトマトに</p> <p>こまつなの「こま」とかんづめの「ツナ」をあわせて「こまつなサラダ」となっています。</p>	3 ぶんかひ 文化の日 	4 さけのしおやき <p>だいこんのしそあえ むぎごはん だいすのいそに</p> <p>さけのしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。</p>
	7 やさいソテー <p>さつまいものクリームシチュー こめこパン</p> <p>さつまいものクリームシチューには、あきにおいしいさつまいもがはいっています。</p>	8 このはどんぶり(ぐ) <p>だいすこんぶ むぎごはん すましじる</p> <p>このはどんぶりのぐは、ごはんにかけてたべましょう。11がつ7か~13にちの「いいな、いいは。」しゅうかんにちなみ、だいすこんぶをつけています。よくかんでたべましょう。</p>	9 ちくわのドレッシングいため <p>ようなしゼリー ちゅうかごもくおこわ ワンタンスープ</p> <p>ちゅうかごもくおこわは、きゅうしょくしていただきます。ちくわのドレッシングのためには、「マヨネーズ」はつけていません。</p>	10 ししゃもフライ <p>ソース ミルクねじりパン ポトフ</p> <p>ししゃもフライは、ほねごとたべることができるので、カルシウムがたくさんとれます。よくかんでたべましょう。ししゃもフライに付けるソースは、すくなめです。りょうにきをつけてかけましょう。</p>
14 ボイルドソーセージ(2ほん) <p>キャベツのソテー トマトケチャップ はさむ せわりこめこパン あさりのこめこチャウダー</p> <p>せわりこめこパンにキャベツのソテーとソーセージをはさんで、トマトケチャップをかけてたべましょう。</p>	15 きりほしだいこんのいために <p>なっとう むぎごはん ちゃんこ</p> <p>おすもうさんがたべりょうりのことを「ちゃんこ」といいます。なっとうは、たれをかけて、よくまぜてたべましょう。</p>	16 こまつなとコーンのいためもの <p>かける むぎごはん ポークカレー</p> <p>ポークカレーは、ごはんにかけてたべましょう。</p>	17 だいすりかりんとう <p>ぶどうねじりパン しるビーフン</p> <p>さつまいもやだいすには、おなかのなかをそうじするしょくもつせんいはいっています。</p>	18 ひじきのいために <p>みかん むぎごはん とうふのチゲふう</p> <p>みかんは、あきからふゆにおいしいくだものです。かぜをひきにくくするビタミンシーがたくさんはいっています。</p>
21 わふうサラダ <p>アーモンドいりあじつけにほし ちいさいおさつパン きのコスパゲッティ</p> <p>きのコスパゲッティには、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、しいたけがはいっています。きのこはあきにおいしいたべものです。</p>	22 れんこんのいためなます <p>むぎごはん こうやどうふのうまに</p> <p>こうやどうふは、とうふをこおらせて、かんそうさせてつくりまします。にこむとあじがしみて、おいしくなります。</p>	23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 	24 チキンなんばん <p>かける タルタルソース むぎごはん はくさいのみそじる</p> <p>チキンなんばんは、みやざきけんのきょうりょうりです。タルタルソースをかけてたべましょう。きょうのタルタルソースには、たまごはいっていません。</p>	25 カレービーンス <p>はさむ ヨーグルト かしわがたパン じゃがいもたまごのスープ</p> <p>カレービーンスは、かしわがたパンにはさんで、こぼさないようにたべましょう。</p>
28 まだいのにつけ <p>むぎごはん のっぺいじる</p> <p>まだいは、おもにふくおかけんのうみでとれたものをつけています。ほねにきをつけてたべましょう。</p>	29 レバーとれんこんのからあげ <p>ほうれんそうロールパン ちゃんぼん</p> <p>レバーには、ひんけつをふせぐつぶんがたくさんはいっています。</p>	30 エリンギのソテー <p>かける むぎごはん ハヤシライス</p> <p>ハヤシライスは、ごはんにかけてたべましょう。</p>	<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px;"> <p>わたしは、よねまる。おこめのようせいです。中華五目おこわや米粉パンにも、おこめを使っています。</p> <p>ふくおかし はかた JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」</p> </div>	

日本の食 ~主食(米)~

毎日の食事の中で、エネルギーのもとになる主な食べ物のことを「主食」といいます。日本では昔から米を栽培しており、米に水を加えて炊いてできる「ごはん」を主食として食べてきました。ごはんを中心として、魚や肉、野菜、豆、海藻などを使った「おかず」を組み合わせた日本の食事は、栄養バランスがよいといわれています。

給食では、私たちの住んでいる福岡で作られた「ヒノヒカリ」や「元気つくし」という米を使っています。ふっくらと炊けたごはんとおかずをいっしょに味わって食べましょう。