

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>大槌町産食材の紹介</p> <p>玉ねぎ あかめ(10日) さけ(11日、28日) たら(15日)</p>	<p>1</p> <p>はるさめ/さばの サラダ/オスターソースやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん かぶの コンスープ</p>	<p>2</p> <p>こまつなの/おやこどん ツナあえ/のく</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん(セルフレパン) じゃがいもの みそしる</p>		<p>4</p> <p>ピーマンの/カレーやき/チキンカツ</p> <p>牛乳</p> <p>しょくパン コンソメ スープ</p>
あか		ぎゅうにゅう さば とうふ ささみ ハム	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ みそ	ちやにくやほねになる	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいや
きいろ		こめ あぶら ごま さとう はるさめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ねつやちからになる	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう
みどり		たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん もやし キャベツ	はくさい にんじん おぎ しめじ みつば たまねぎ こまつな きゅうり もやし	からだのちようしをととのえる	にんじん たまねぎ カリフラワー ピーマン キャベツ コーン
ひとくちメモ		骨や歯を強くするカルシウムは、牛乳だけでなくゴマにも含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、さまざまな食品からとるようにしましょう。	ツナ缶をはじめとする缶詰は、真空で密閉してから加熱殺菌することによって、長い間常温で保存することができます。	 <p>果物を食べよう</p>	コンソメは、フランス語で「完成された」という意味があります。シンプルですが、手間暇をかかっている奥が深いスープです。
こんだて	<p>7</p> <p>わかめ/はくさいの/じゃがいもの/しのだいの/あんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん しらたま だんごじる</p>	<p>8</p> <p>よい歯の日</p> <p>ごもく/きんぴら/りんご/アジフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん かぶの みそしる</p>	<p>9</p> <p>ポテト/おれんそうの/サラダ/キッシュ</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン(はくさいの) フリームスープ</p>	<p>10</p> <p>(にく、あえもの)</p> <p>牛乳</p> <p>セルフピザ あかめ スープ</p>	<p>11</p> <p>鮭の日</p> <p>いかと/だいのの/にもの/さけの/ごまめ/たけのこ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん とりにくの みそしる</p>
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さかなのすりみ しらす	ぎゅうにゅう あじ とうふ だいや とりにく みそ	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン チーズ スキムミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう さけ いか とりにく とうふ みそ
きいろ	こめ しらたまもち かたくりこ さとう あぶら	こめ あぶら ごま パンこ さとう	パン バター じゃがいも マヨネーズ	こめ むぎ さとう あぶら	こめ ごま さとう
みどり	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ みずな はくさい にんじん こんにやく	かぶ えのき こまつな ごぼう にんじん れんこん きめさや りんご	はくさい にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう しめじ きゅうり キャベツ	キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ もやし にんじん ほうれんそう きゅうり わらび	にんじん はくさい しいたけ ねぎ だいこん いんげん こんにやく
ひとくちメモ	信田煮とは油揚げを使った煮物を指します。カツネの伝説がある大阪府和泉市の信太と、カツネの好物が油揚げであること由来しています。	8がつ8日は「よい歯の日」です。五目きんぴらにはごぼうがたくさん入っているため、かみごたえがあります。一口20回を目安によくかんで食べましょう。	キッシュとは、フランス・ロレーヌ地方の郷土料理です。たまごと牛乳を混ぜた液に、ベーコンやチーズなどの具を加え、オーブンで焼いたものです。	今日のスープに使われているわかめは大槌町産のものです。海の恵みに感謝して食べましょう。	11月11日は「鮭の日」です。11月はちょうど鮭の旬の時期です。産卵前の鮭は脂もついでおいしいです。ごまみそやタレで旬の味覚を味わいましょう。
こんだて	<p>14</p> <p>スイートポテト/とりにくの/サラダ/トマトに</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン やさいと ぶたにくのスー</p>	<p>15</p> <p>昆布の日</p> <p>クープ/たら/イリチー/てりやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん あさりの みそしる</p>	<p>16</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>ジャーマンオムレツ やさいチキンカレー</p>	<p>17</p> <p>アーモンド/ふたご/あえ/さといも/コロケ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん すきやき</p>	<p>18</p> <p>よい歯の日</p> <p>ピザ/ようふう/ごまめ/ミート/ポトル</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン うぶオリ スープ</p>
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいや	ぎゅうにゅう たら あさり とうふ みそ ぶたにく かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ヨーグルト スキムミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいや チーズ ベーコン
きいろ	パン あぶら マヨネーズ さつまいも	こめ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ あぶら さといも さとう パンこ アーモンド	パン チョコクリーム
みどり	にんじん たまねぎ みずな マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	はくさい しめじ こまつな にんじん こんにやく ほししいたけ	にんじん たまねぎ グリンピース かぼちゃ みかん パイン もも マンゴー	はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	キャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー
ひとくちメモ	さつまいもを蒸す場合は、電子レンジで加熱するより蒸し器などでゆっくり加熱した方が甘くなります。これはアミラーゼという酵素によるものです。	11月15日は「昆布の日」です。副菜のクープイリチーは沖縄の料理で、クープが昆布、イリチーが炒め物を意味しています。	アーモンドなどのナッツ類はビタミンB群やビタミンEなどを多く含んでいます。ビタミンEは「若返りのビタミン」とも言われており、美容にもよいです。	今日の主菜は二子芋コロケです。二子芋は北上市特産の里芋です。普通の里芋とはまたちがったおいしさを楽しんでください。	給食の人気メニュー「五目豆」を今回は洋風にしてみました。醤油で煮る茶色い五目豆もおいしいですが、色鮮やかな洋風五目豆もたくさん食べてほしいです。
こんだて	<p>21</p> <p>そくせき/ぶたにく/づけ/いため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ちゅうか ねめコンスープ</p>	<p>22</p> <p>あかめと/かぶの/さけの/すのもの/あげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん たまねぎの みそしる</p>	<p>よい歯の日について</p> <p>大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」として、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p> 	<p>24</p> <p>じゃがいもの/さばの/そばろに/みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん せんべい</p>	<p>25</p> <p>やさい/ロング/サラダ/ウィンター</p> <p>牛乳</p> <p>せりコッペパン かぼちゃの シチュー</p>
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまご	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ とうふ わかめ		ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく こらやどろみ みそ	ぎゅうにゅう ウィナー スキムミルク とりにく
きいろ	こめ ごま あぶら さとう	こめ むぎ ふ かたくりこ あぶら さとう	<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>食べ物をとってくださる方や 食べられることに感謝しましょう。</p> 	こめ じゃがいも かやきせんべい さとう かたくりこ あぶら	パン あぶら バター
みどり	なめこ にんじん はくさい こまつな かぶ たまねぎ たら ねぎ キャベツ きゅうり	にんじん しめじ たまねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん		ごぼう にんじん はくさい ねぎ たまねぎ グリンピース りんご	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ
ひとくちメモ	なめこは日本原産のきのこで、海外ではあまり食べられていません。表面のヌルヌルは「ムチン」という成分で、免疫力を高める効果があります。	カツオには鉄が多く含まれています。鉄は貧血予防に役立ち、成長期の皆さんにとって大切な栄養素です。家庭でも積極的にとるようにしましょう。		せんべい汁に使われているのは「かやきせんべい」という汁用のせんべいです。普通の南部せんべいと違い、煮込んで溶けにくくなっています。	今日のシチューにはかぼちゃが入っています。かぼちゃは野菜の中でも、粘厚を丈夫にした抵抗力をつけたりする栄養素を多く含んでいます。風邪の予防にぴったりの野菜です。
こんだて	<p>28</p> <p>よい歯の日</p> <p>あじの/しらす/いりに/あぶら</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかり ごはん いしかり</p>	<p>29</p> <p>いそべあえ/ぶりの/てりやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>30</p> <p>ナポリタン/タンドリー/スパゲッティ/チキン</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン キャベツ スープ</p>	<p>11月の こんだてひょう</p> <p>平成28年度 大槌町学校給食センター</p> <p>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>11月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》小学部…1日、9日、14日、21日、22日なし 中学部…14日なし 《吉里吉里》小学部…1日、7日なし 中学部…7日、8日、18日なし</p>	
あか	ぎゅうにゅう たまご しらす さけ とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいや ベーコン ヨーグルト チーズ		
きいろ	こめ じゃがいも さとう	こめ むぎ さつまいも さとう	パン あぶら さとう スパゲッティ		
みどり	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ こんにやく	ごぼう にんじん だいこん もやし ほうれんそう きゅうり	にんじん キャベツ みずな マッシュルーム たまねぎ ピーマン トマト		
ひとくちメモ	石狩汁は、北海道の郷土料理である石狩鍋をイメージした汁物です。北海道では石狩鍋にイクラをのせることもありますが、	ぶりは冬が旬の魚です。脳のはたらきを助けるDHAやEPAだけでなく、血合いには栄養豊富なタンパク質も含まれるタウリンという成分も多く入っています。	タンドリーチキンはインド料理のひとつです。ヨーグルト、カレー粉などが入ったタレに漬けて焼きます。インドではさらに食紅を加えて赤みを出すそうです。		