



月	火	水	木	金
<p><b>今月の目標「和食のよさを知ろう」</b>            2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には            ・郷土食 …地域に根差した多様な食材、季節に合った調理技術・道具            ・一汁三菜…理想的な栄養バランス            ・季節感 …季節の花・葉・器など            ・年中行事…家族や地域の絆などのよさがあります。            「和食の日」をきっかけに世界に誇れる日本の食文化を見直してみましょ。</p>				
		<p>1            ヨーグルト 牛乳            ビビンバ (肉の具) (野菜の具) わかめとコーンのスープ            4 (麦ごはん)</p> <p>【ねらい】韓国料理「ビビンバ」を知る            ビビンバは、韓国料理の混ぜごはんです。ビビンは、混ぜるといふ意味があります。ごはんの上に肉の具と、野菜の具をのせて、混ぜてから食べましょ。</p>	<p>2            野菜ソテー ホキフライ 中濃ソース            4 (麦ごはん) ミネストローネ</p> <p>【ねらい】ソテーについて知る            フランス語の「ソテー」には「飛び跳ねる」という意味があり、食材や油がフライパンの上で飛び跳ねるように見えたことから、ソテーという調理法の名前がついたそうです。</p>	<p>3            文化の日            「かわさきそだち」の献立            9日(木)「かわさきそだち」のポトフ            にんじん・大根・キャベツ            16日(木)「大根のトロみ汁」            大根 大根葉</p>
<p>6            大根ときゅうりの中華づけ            3 (麦ごはん) ビーンズカレー</p> <p>【ねらい】ルーについて知る            ビーンズカレーは、油、小麦粉、カレー粉で作ったカレールーでとろみをつけています。ルーを入れることでとろみがつくのは、小麦のでんぷんによるものです。</p>	<p>7            (まぜる) 焼きつくね【3個】            4 (麦ごはん) さつま汁            ツナときのこのごはん(しょうゆごはん)</p> <p>【ねらい】*旬の食品「きのこ」を味わい、季節を感じる            ツナときのこのごはんに具には、秋が旬のえのきたけ、まいたけ、しめじが入っています。ごはんを具と混ぜていただきますましょ。</p>	<p>8            豚肉のキムチ炒め 揚げぎょうざ【2個】            4 (麦ごはん) 春雨スープ</p> <p>【ねらい】ぎょうざについて知る            ぎょうざの起源は諸説ありますが、中国では紀元前600年ごろの遺跡からぎょうざに似た食べ物の痕跡が見つかっています。日本では、第二次世界大戦後に広まったそうです。</p>	<p>9            ポイル野菜 ごまドレッシングあえ とり肉のバーベキューソース            4 (麦ごはん) 「かわさきそだち」のポトフ</p> <p>【ねらい】「かわさきそだち」の野菜を味わう            今日のポトフに入っているにんじん、大根、キャベツは川崎市内産です。ベーコンを炒め、ウインナーや野菜をことごと煮て、うま味たっぷりのポトフに仕上げています。</p>	<p>10            スタミナ炒め かわしの たつた揚げ            4 (麦ごはん) じゃが芋のみそ汁            ヨーグルト</p> <p>【ねらい】*米飯のよさを知る            米飯給食はパン給食に比べて栄養バランスがよく、おかずの塩分や脂質を減らすことができます。また、ごはんをしっかり食べることでお腹持ちがよくなります。</p>
<p>13            切り干し大根の炒め煮 あじの香味ソース            4 (ごはん) 豚汁</p> <p>【ねらい】あじの栄養を知る            あじは、たんぱく質、カルシウム、さらに1PAやDHAを多く含みます。1PAは血液をさらさらにする効果があり、DHAは脳の働きをよくするとも言われています。</p>	<p>14            りんご            4 (小松菜入りそばごはん) すいとん</p> <p>【ねらい】*すいとんを味わう            すいとんは、練った小麦粉などを入れた温かい汁物です。小麦を古くから生産している地域では、日常的に食べられてきた郷土料理で、全国に様々なすいとんがあります。</p>	<p>15            じゃが芋の和風あえ とり肉のから揚げ            4 (麦ごはん) 白菜のみそ汁</p> <p>【ねらい】*みそ汁について知る            給食のみそ汁には、こんぶとかつお節でとった「混合だし」に赤みそと白みそを使っています。だしを使うこと、2種類のみそを使うことで風味が増し、減塩にもつながります。</p>	<p>16            きんぴらごぼう さけの塩焼き            4 (麦ごはん) 大根のトロみ汁</p> <p>【ねらい】「かわさきそだち」の大根について知る            大根のトロみ汁は、「かわさきそだち」の大根と大根葉を使っています。大根葉には、β(ベータ)カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸などが多く含まれています。</p>	<p>17            ミートポテト フルーツ白玉            3 (ロールパン) オニオンスープ</p> <p>【ねらい】白玉もちについて知る            白玉もちとは、白玉粉と呼ばれる米の粉で作ったもちです。白玉粉は、粒子が細かいので消化がよく、冷やしても固くならないので、団子などによく使われます。</p>
<p>20            ツナサラダ 生揚げの四川煮            4 (麦ごはん) 寒天の中華スープ</p> <p>【ねらい】四川料理について知る            四川料理は、唐辛子やこしょう、花椒(かしょう)などの香辛料を使ったしびれるような辛さが特徴の中国料理です。マーボー豆腐や担々麺、エビチリなどが有名です。</p>	<p>21            白菜のおかか煮 さばのねぎみそかけ            4 (麦ごはん) のっぺい汁</p> <p>【ねらい】*和食のよさを知る            日本には四季と旬の食材があります。旬を味わうことができるのも、和食のよさの1つです。今日の献立には、旬の里芋とえのきたけが入っています。</p>	<p>22            わかめのサラダ タッカルビ            4 (麦ごはん) にらと豆腐のスープ</p> <p>【ねらい】韓国料理「タッカルビ」を知る            タッカルビは、韓国春川(チュンチョン)市の郷土料理で、とり肉や野菜などを甘辛いたれで炒めた料理です。「タッ」は鶏(とり)、「カルビ」はあばら骨という意味です。</p>	<p>23            勤労感謝の日            21日(火)            和食の日の行事食            11月24日は「和食の日」  </p>	
<p>27            ハムとキャベツのソテー            3 (麦ごはん) ハヤシライス</p> <p>【ねらい】赤ワインの効果を知る            ハヤシライスは赤ワインを入れて調理しています。赤ワインに含まれるアルコールには、肉や魚の臭いをやわらげたり、肉や魚を柔らかくして、コクを出す効果があります。</p>	<p>28            ミニフィッシュ 塩だれ野菜 とり肉の甘酢炒め            4 (ごはん) 豆腐のみそ汁</p> <p>【ねらい】カルシウムを多く含む食品について知る            今日の献立に使われている「わかめ」「かたくちいわし」「牛乳」はカルシウムを多く含む食品です。その他に、「小松菜」「豆腐」もカルシウムを多く含む食品です。</p>	<p>29            (まぜる) いかのカレー揚げ            4 (ピラフ(ごはん)) さつま芋のクリームシチュー</p> <p>【ねらい】旬の食品「さつま芋」を味わう            クリームシチューに入っているさつま芋は、秋が旬の食品です。掘ってからすぐに食べるよりも、少し貯蔵してからの方が甘味が増し、おいしく食べることができます。</p>	<p>30            おひたし 肉じゃが たまねぎのみそ汁            5 (麦ごはん)</p> <p>【ねらい】*だしを味わう            おひたしとたまねぎのみそ汁には、かつお節とこんぶでとった混合だしを使用しています。かつお節とこんぶのうま味成分を合わせると、相乗効果でうま味が増します。</p>	<p>24            ポテトサラダ チキンカツ 中濃ソース            4 (麦ごはん) コンソメスープ</p> <p>【ねらい】うすら卵の栄養を知る            うすら卵は、にわとりの卵よりもビタミンが多く、特にビタミンB12は5倍も多く含まれています。ビタミンB12には造血作用があり、貧血の予防に効果があります。</p>
<p>【ねらい】食器について知る            食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。4は、食缶の数を示しています。配り方表を確認してから配膳しましょ。一ロメモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。</p>				