

## 11月4日（火）の給食

### 献立

麦ごはん 牛乳

さつま芋ときのこのカレー ごぼうサラダ



カレーと呼ばれるようになったのは、16～17 世紀ごろインドが発祥といわれています。もともとは、カレーという言葉ではなくインドのスパイスを使った料理「カリ」がヨーロッパへ渡ったことで、カレーと呼ばれるようになり、世界へ広がっていきました。今日は、秋が旬のさつまいもときのこを使ったカレーです。味わって食べましょう。

## 11月5日（水）の給食

### 献立

米粉パン      レーズンクリーム      牛乳  
じゃがいものベーコン煮      大根サラダ



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られていて、県産 100%のパンです。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており 5 月から 6 月に収穫されます。パンは毎回、市内のパン屋さんが当日の朝焼いたものが学校に届けられます。

## 11月6日（木）の給食

### 〇献立

ごはん      牛乳      さんまのみぞれ煮  
豚汁      即席漬け



さんまは秋が旬です。お店にもさんまが並ぶ季節になりました。おいしいさんまの見分け方は、目の色と体の形です。黒目のまわりが濁らず澄んでいるものが新鮮です。また、頭から背中にかけて盛り上がり厚みのあるものが脂がのっていておいしいです。



## 11月7日（金）の給食

### 献立

丸型横割りパン      牛乳      サーモンフライ  
ゆでキャベツ      タルタルソース      チャウダー



チャウダーは、アメリカで生まれた具たくさんの煮込み料理のことをいいます。野菜や魚介類、牛乳を使うことが多いですが、地域によってはトマト味のチャウダーもあります。

今日は、鶏肉やじゃがいも、小松菜などを使ったチャウダーです。

## 11月10日（月）の給食

### 献立

ゆかりごはん      牛乳

煮込みおでん      アーモンド和え



11月8日は、11(いい)、8(は)という語呂合わせから、「いい歯の日」と言われています。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。今日の給食も生揚げやこんにゃくなどよく噛んでほしい食材を使っているので、しっかり噛んで味わって食べてください。



## 11月11日（火）の給食

### 献立

ごはん      牛乳      おろしソース炒め  
水餃子スープ      レアチーズケーキ



今日は、大根おろしを使った給食新メニューのおろしソース炒めです。大根のさっぱり感にこしょうやニンニクがアクセントになっています。野菜やお肉とも相性がいいので、ごはんが進む味付けのおかずになっています。また、大根おろしには、消化を助ける働きもあるのでしっかり食べて午後の授業も頑張りましょう。

## 11月12日（水）の給食

### 献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
クリームシチュー      ひじきサラダ



ひじきは、栄養価が高いことで知られていて、カルシウムが牛乳の12倍、食物繊維がごぼうの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍含まれています。カルシウムは骨や歯を作り、食物繊維はお腹の調子を整える働きを持っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

## 11月13日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 すきやき煮

切干大根のごま酢和え



白菜の「旬」は11月から2月の寒い時期です。白菜は芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦味などが少ないので、食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなどいろいろな料理に使えますが、今日はすきやき煮に使っています。旬の白菜を味わいましょう。



## 11月14日（金）の給食

### 献立

米粉パン      りんごジャム      牛乳  
鶏肉の中華風炒め      台湾米の海鮮そうすい



今日のそうすいには、台湾米を使用しています。台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」と「台日産経友好促進会」より台湾米を寄付してもらいました。日本人が稲作技術を台湾に伝えた歴史があり、両国は昔から友好関係を築いています。台湾米は、日本に近い品質と味を持ち、日本の食文化にも親しみやすい特性を持っています。

## 11月17日（月）の給食

### 献立

ごはん      県産味つけのり      牛乳  
レンコ鯛カツ      けんちょう



今週は地場産給食週間です。給食に山口県産の食材がたくさん使われています。今日は、豆腐、鶏肉、レンコ鯛カツ、大根、味付けのりが山口県産です。また毎回、牛乳は山口県産、米は市内産のヒノヒカリ、ねぎは市内産の小野田ねぎ三昧です。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝して、味わっていただきましょう。

## 11月18日（火）の給食

### 献立

ごはん	牛乳	豚丼ねぎ三昧
中華かきたま汁		お茶目な大豆



地場産給食週間 2 日目は、山陽小野田市で作られているおのだねぎ三昧を使った豚丼ねぎ三昧です。おのだねぎ三昧は、風味豊かで色が濃いのが特徴です。冷え性や風邪予防などの効果もあります。地元の新鮮なねぎを食べて、健康な体をつくりましょう。



## 11月19日（水）の給食

### 献立

豆乳パン      牛乳      チキンソテー  
ゆず吉マリネ      押麦のスープ



今日は長門ゆずきちの果汁を使ったマリネです。長門ゆずきは、長門市や萩市を中心に栽培されている、山口県オリジナルの柑橘です。ゴルフボールくらいの大きさで、さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。山口県ならではの味を楽しみましょう。

## 11月20日（木）の給食

### 献立

小ごはん    牛乳    みそ煮込みうどん  
しらすそぼろ    小野茶ムース



地産地消という言葉を知っていますか？地元で生産された食べ物を地元で消費する（食べる）ことです。地産地消の良さは、新鮮でおいしく栄養価が高い、生産者の顔が見えて安心、輸送距離が短く環境にやさしい、地元の特産物を知ることができるなどがあります。

## 11月21日（金）の給食

### 献立

米粉パン      県産いちごジャム      牛乳  
ウィンナーと根菜のソテー      県産肉団子スープ



よくかむとよいことがたくさんあります。その1つに脳が発達することがあります。かんでいるときにこめかみに手を当てると動いていることが分かります。よくかむことで脳の血流がよくなり、脳が刺激されます。今日のウィンナーと根菜のソテーに噛み応えのある岩国市産のレンコンを使っています。しっかり噛んで食べましょう。



## 11月25日（火）の給食

### 献立

ごはん      牛乳      鮭の幽庵焼き  
茎わかめあえ      さつま汁



11月24日は「和食の日」です。「いいにほんしょく」と読む語呂合わせから、11月24日が和食の日に決められました。和食は、だしのうま味や季節の食材をいかした、日本の伝統的な食文化です。今日の給食も秋が旬の鮭やさつまいもを使った汁を作りました。和食の良さを知りながら、味わって食べましょう。

## 11月26日（水）の給食

### 献立

コッペパン（個包装）	マーシャルビーンズ	牛乳
スパゲッティナポリタン	さっぱりサラダ	



スパゲッティナポリタンは日本独自の料理です。昭和の初めに横浜のレストランでスイス人の料理長さんがスパゲッティをトマトソースで味付けしたのが始まりと言われています。その後、日本人の味覚に合うように、玉葱やベーコンなどをケチャップで炒めて作られ、ナポリタンと呼ばれるようになりました。

## 11月27日（木）の給食

### 献立

わかめごはん      牛乳

鯨の南蛮煮      豆腐のすまし汁



鯨の南蛮煮は山口県の郷土料理です。鯨とごぼうやにんじんなどの野菜をみそで煮込みます。山口県には昔から、節分や大晦日などに鯨を食べる文化があります。南蛮煮は赤身肉を使いますが、鯨は皮や内臓なども余すことなく様々な料理で食べられてきました。



## 11月28日（金）の給食

### 献立

背割りパン      牛乳      ドライカレー  
野菜のコンソメスープ      りんご



クイズです。「畑の肉」といわれている食べ物は何でしょう。答えは大豆です。大豆は、たんぱく質の多い食べ物です。たんぱく質だけでなく、骨や歯を作ることに欠かせない「カルシウム」、血を作る「鉄分」、おなかの掃除をしてくれる「食物繊維」も含まれています。今日はドライカレーに大豆ミートが入っています。