



# 11月こんだてひょうNo.2 天城町立学校給食センター（小学校用）

	月	火	水	木	金
<b>こんだて名</b>					
<b>赤</b>	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん
<b>緑</b>	かわめき	しゅうまい	じゃがいも	じゃがいも	あけだ
<b>黄</b>	かぼちゃ	たら	わ・デ	コッペパン	びつまる
<b>エネルギー</b>	676kcal 24.6g	662kcal 25.6g	656kcal 21.5g	692kcal 22.0g	740kcal 25.3g
<b>ひとくちメモ</b>	なつとうは、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが含まれ、梨、りんご、パイナップルを切ったり、お酢をさすたりすると、歯を強くしてくれます。	たらうどんは、夏場から生まれた料理です。塩から茹でためんとうと、夏野菜でできた汁を合わせて日本人の口に合うように作られています。	かつおのなまり節をはじめ、鰹、いわし、まぐろ、鰯、鰯など、旬の魚介類を使ってカレーにしました。	さつまいもはせんじが多く、切り口に出来るセレーンという白い膜のような成分が栄養を食します。また、ビタミンCも豊富です。	とうふは中国から伝わりました。色も味も、いろいろな料理に使えます。今回は、お酢をつけてあげ、歯のきいたれをかけました。
<b>こんだて名</b>					
<b>赤</b>	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん
<b>緑</b>	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
<b>黄</b>	おろしだいこん	うなぎ	ナムル	レズアルム	ナボトシ
<b>エネルギー</b>	689kcal 28.5g	671kcal 32.2g	677kcal 27.3g	679kcal 23.5g	714kcal 27.4g
<b>ひとくちメモ</b>	今回は、大豆から作られる食品が7つも入ったメニューです。大豆は、いっしょに食べると、たんぱく質が吸収されやすくなります。	うなぎみじんは、夏の味覚を再現しています。うなぎのたんぱく質と、大豆のたんぱく質を合わせています。どろっとした食感が特徴です。	ナムルとは、野菜料理の一つです。あえもの(サラダ)のことです。ゴマ油やしょう油、にんにくなどの香辛料を使います。	かつおのなまり節のこやくり・かぶ・だいこん入りのシチューです。お酢を加えて、旨味を伸ばしているお肉たちをイメージしました。	食肉の味が解かれた豚肉と、お酢の酸味が、お肉の旨味を伸ばして、お肉の旨味を伸ばす効果があります。今回は、お酢を加えてお肉の旨味を伸ばす効果があります。

## 勤労感謝の日ってどんな日？

勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農産物の恵みに感謝し、感謝が豊かに興ることを願う「新嘗祭」というものでした。今では、国民の祝日に関する法律によって「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」と定められています。

## 食事のあいさつを大切に！

食事のあいさつは、言葉の美味を味わって心をこめて食べましょう。



いただきます

わたしたちは、様々な恵みをいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちをこめていただきます。そして、食べ残しなどで、食べ物を粗末にしないように心がけましょう。



ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう(味)」とは、定り固まるという意味があります。食事を作るために、食材を育てたり、調理をしたり、盛り付けていただくありがとうございますという気持ちがこめられた言葉です。食事の後に心をこめて言きましょう。

