平成２９年度

中仙学校給食センター
☎ 0187－56－7272

11月給食だより

月	火	水	木	金
 １１月から 新米になります。 作ってくださった方々に感謝してよく味わって食べてください。		1 ・ごはん ・焼き栗コロッケ ・ベーコンと切干し大根のうま煮 ・豚汁 今日は十三夜（栗名月）です。	2 ・ごはん ・豚肉りんごソースかけ ・ハムとキャベツの炒めもの ・もずくのみそ汁 ・カスタードプリン	3 文化の日
6 ・ごはん ・いわし三平煮 ・くきわかめの炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁	7 ・むぎごはん ・チキンカレー ・ブロッコリーの温野菜 ・パックドレッシング（イタリアン）	8 ・ごはん ・かみかみたこメンチソースかけ ・れんこん入りきんぴら ・じゃがいものみそ汁 黒糖ビーンズ 今日は１１８の日	9 ・ごはん ・さっぱり豆腐バーグ ・白菜の煮びたし ・さつま汁	10 ・きつねうどん ・さつまいものかき揚げ ・ウインナーとキャベツのソテー ・ジョア　はちみつ風味 ・ミニチョコたい焼き(中のみ)
13 ・ごはん ・野菜しゅうまい （小２コ、中３コ） ・マーボー春雨 ・わかめと豆腐のスープ	14 ・米粉パン ・ほうれんそうときのこのグラタン ・ウインナーと花野菜のソテー ・秋野菜のミネストローネ ・ミルメークココア	15 ・ごはん ・ソフトいかリングフライ （小２コ、中３コ） ・豚肉と白菜の炒めもの ・いものこ汁	16 ・ごはん ・鮭の塩焼き ・肉じゃが ・キャベツのみそ汁	17 ・高野豆腐のそぼろ丼 むぎごはん 高野豆腐のそぼろ炒め ・モロヘイヤとなめこのスープ ・キャンディチーズ （小２コ、中３コ）
20 ・ごはん ・さばの煮付け ・かぶのそぼろ煮 ・納豆汁	21 ・むぎごはん ・ポークカレー ・キャベツの温野菜 ・パックドレッシング（たまねぎ） いちごヨーグルト	22 ・ごはん ・とんぶり入り厚焼き玉子 ・キャベツの煮びたし ・さんまのつみれ汁 パックひじきのり	23 勤労感謝の日 	24 ・ごはん ・さんまの塩焼き ・豚肉と大根のうま煮 ・比内地鶏入り八杯豆腐汁 11月24日は「和食の日」
27 ・ごはん ・ショーロンポー２コ ・豚キムチ炒め ・豆腐と長ねぎのスープ	28 ・米粉パン ・チーズインハンバーグ ・じゃがベジ炒め ・白菜のクリームシチュー ・チョコチーズ(中のみ)	29 ・ごはん ・キャベツぎょうざ （小２コ、中３コ） ・ミートボールの酢豚風 ・わかめスープ	30 ・ごはん ・若鶏のマーマレード焼き ・豚肉ともやしの炒めもの ・大根のみそ汁	

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。
※給食費の第７期納期限は（振替口座日）は１１月２７日（月）です。

＜給食センターの衛生管理について＞

・給食センター職員は、月２回腸内細菌検査のほか、１０～３月は月１回ノロウイルス検査を行っています。１０月は、どちらの検査も全職員陰性でした。

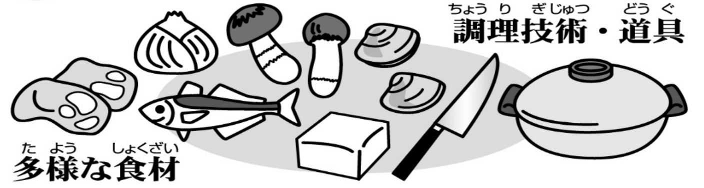
・ノロウイルスや細菌性の食中毒予防のための献立作成や調理を行い、食品は全て加熱し、中心温度が８５～９０℃以上であることを９０秒確認して提供しています。
また１１～４月は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の流行期になるので、あえ物やわかめごはん等、加熱後に手を加える調理は控えます。

日本人の伝統的な食文化
「和食」を見直そう！

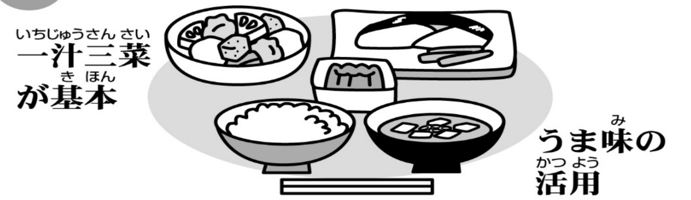
１１月２４日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

「和食」の４つの特徴

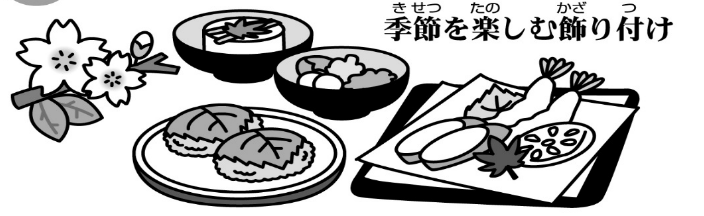
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重


調理技術・道具
多様な食材

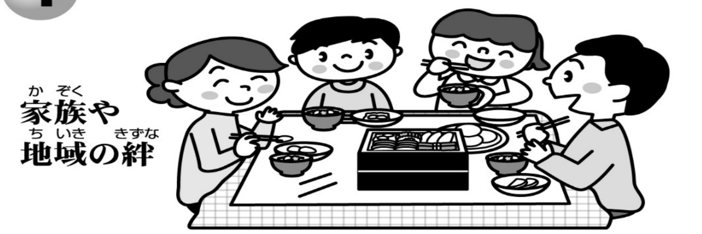
2 健康的な食生活を支える栄養バランス


一汁三菜が基本
うま味の活用

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

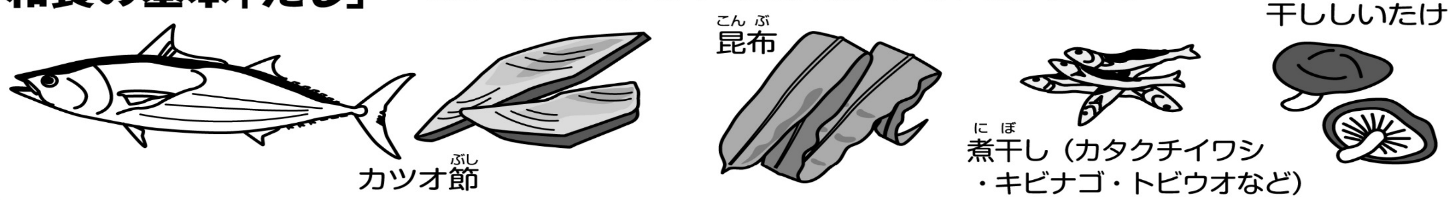

季節を楽しむ飾り付け

4 正月などの年中行事との密接な関わり

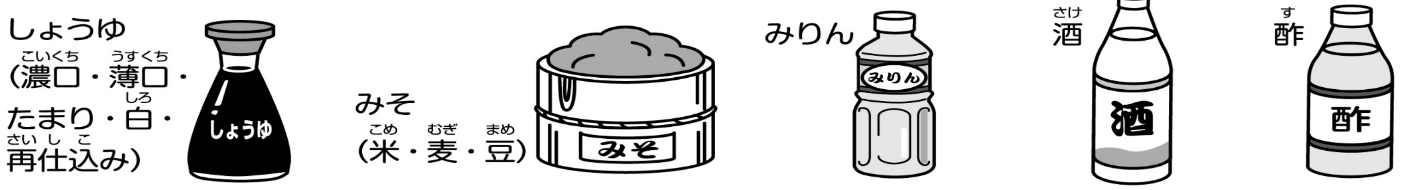


「和食」の味わいをつくるもの

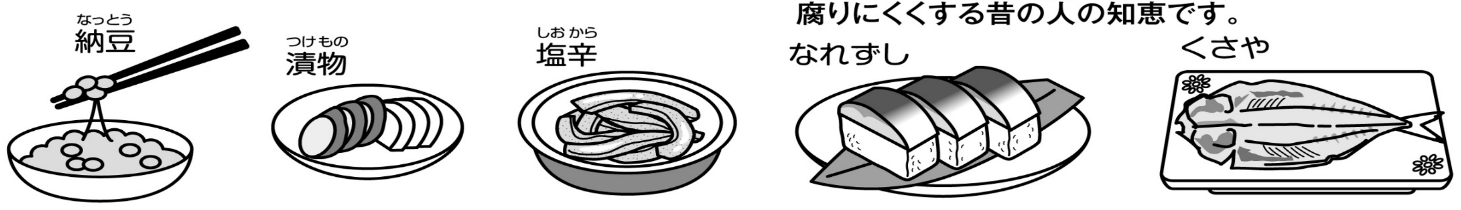
和食の基本「だし」　―だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。


カツオ節
昆布
煮干し（カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど）
干ししいたけ

味つけに欠かせない「発酵調味料」　―米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」　―微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



今月の中仙・大仙市産
●じゃがいも　●キャベツ　●たまねぎ　●かぶ　●はくさい　●さつまいも　●長ねぎ
●にんじん　●セロリ　●だいこん　●むきえだまめ　●いんげん　●かぼちゃ　●さといも　●大豆　●とうふ
●あつあげ　●あぶらあげ　●糸こんにゃく　●ウインナー　●みそ　●米