

11月の給食だより

11月24日は
『和食の日』

ごはんのよさを見直そう



「和食」は、「日本人の伝統的な食文化」として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

お米を炊いた「ごはん」は、単なる主食という枠を超え、料理全体のおいしさを引き立てる「究極の引き立て役」であり、和食文化の要となる存在です。改めて、ごはんのよさを見直しましょう。

☆腹もちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違ってごはんは「粒状」です。そのためゆっくりと消化されるので腹もちが良く、長時間のエネルギー源として最適です。



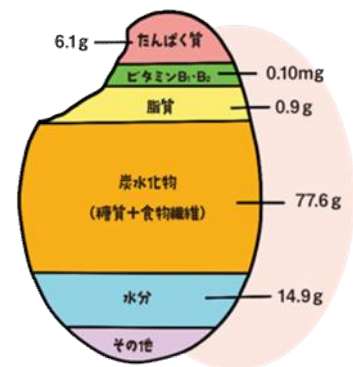
☆多彩なおかずと合う

ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも相性が良いです。和食だけでなく洋食や中華料理などのさまざまな食材のおかずと組み合わせ、おいしく食べることができます。



☆栄養素が豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価



ごはんによく合う給食メニュー

和の食材と和風の味つけが
白いごはんにぴったりです♪
常備菜としてもおすすめです。

♪給食レシピ紹介♪ 和風そぼろごはん

～12月4日(金)の献立より～

【材料】(4人分)

ごはん	…4人分	
鶏挽肉	…60g	
焼豆腐	…75g (1/4丁)	
切干大根	…8g	
ひじき	…2.5g (小さじ1/2)	
干椎茸	…4g (約2枚)	
ごぼう	…40g	
人参	…50g	
生姜	…1かけ	
サラダ油	…少々	
		A
		赤みそ…小さじ1/2
		しょうゆ…大さじ1
		酒…小さじ1
		砂糖…大さじ1
		みりん…小さじ1
		唐辛子…少々
		白いりごま…小さじ2

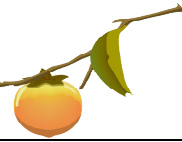


【作り方】

- ①焼豆腐は十分に水気を切り、くずしておく。生姜はすりおろしておく。
- ②干椎茸と切干大根は水でもどしてみじん切りにする。ひじきは水でもどしておく。ごぼうと人参は笹がきにし、ごぼうはアク抜きしておく。
- ③サラダ油を熱し、すりおろした生姜を炒め、挽肉を入れてぼろぼろになるまで炒める。
- ④③に焼豆腐を入れ、水分がなくなるまで炒め、ごぼう、人参、干椎茸、切干大根、ひじきを入れてさらに炒める。
- ⑤Aの調味料を入れて味を含ませる。
(水分が足りなくなったら、干椎茸のもどし汁を入れる)
- ⑥唐辛子と白いりごまを入れて、ごはんの上に盛りつけて出来上がり！

※ 鶏挽肉の代わりに豚挽肉、焼豆腐の代わりに木綿豆腐でも、それぞれ代用できます。また、調味料は味をみて調整してください。

11月 よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。

くだものは、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
2 ロールパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ くだもの	3 文化の日 	4 パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	5 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	6 ごはん ピリ辛すき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり
ロールパン 豚挽肉 たらすりみ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 ほうれん草 コーン ごま 菜種油 柿		パスタ えび あさり いか 玉ねぎ 人参 セロリ パラペコン にんにく トマト マッシュルーム パセリ バジル 小麦粉 菜種油 オリーブ油 ロースハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 菜種油 ごま	胚芽米 大麦 豚挽肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 人参 もやし 小松菜 ごま かぼちゃチーズフライ かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳 小麦粉 米粉 菜種油 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶	精白米 豚肉 焼豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ茸 ごま ごま油 菜種油 にんにく 生姜 りんご ぎょうざ 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 菜種油 きゅうり ごま油 ごま
9 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ くだもの	10 キーマカレー あさりのカリッとサラダ	11 塩ラーメン 大学いも くだもの	12 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	13 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの唐揚げ(子持ち) いそあえ
黒コッペパン かぼちゃ パラペコン 玉ねぎ パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク 玉ねぎ 片栗粉 菜種油 ロースハム キャベツ きゅうり コーン ごま 黄桃缶	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 トマト セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 菜種油 あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり 人参 キャベツ ごま ごま油	ラーメン 豚肉 つと 人参 玉ねぎ 白菜 メンマ 生姜 にんにく もやし 長ねぎ ほうれん草 わかめ 菜種油 さつまいも 水あめ ごま 菜種油 バイン缶	胚芽米 大麦 油揚げ ひじき 人参 ごぼう えのき茸 しめじ たもぎ茸 干椎茸 グリーンピース 菜種油 厚揚げ 小松菜 凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 菜種油	精白米 豆腐 豚肉 ピーマン 人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 オイスターソース カラフルししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉 菜種油 ほうれん草 白菜 もみり
16 学習発表会 振替休業日 	17 豚すき丼 味噌汁 きびなごのカリカリフライ	18 カレーうどん 青のりポテト くだもの	19 ごぼうピラフ ぶりカツ 大根サラダ	20 肉炒め丼 味噌汁 くだもの
	精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草 豆腐 わかめ 長ねぎ きびなごのカリカリフライ(きびなご・生姜・ じゃがいも・片栗粉・米粉) 菜種油	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 小麦粉 菜種油 冷凍フレンチポテト 青のり 菜種油 柿	胚芽米 大麦 バター ごぼう 玉ねぎ 人参 パラペコン コーン にんにく パセリ 菜種油 北海道産ブリカツ(ぶり・パン粉・小麦粉・片 栗粉) 菜種油 大根 ツナ きゅうり 人参 ごま ごま油	精白米 豚肉 メンマ 片栗粉 人参 もやし ほうれん草 生姜 玉ねぎ にんにく りんご 菜種油 ごま油 ごま キャベツ 油揚げ みかん
23 勤労感謝の日 	24 ごはん 味噌汁 かれのい唐揚げ(バーベキューソース おひたし)	25 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト くだもの	26 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス	27 ごはん 味噌けんちん汁 ほっけカレー揚げ のりとあさりの佃煮
	精白米 じゃがいも わかめ 長ねぎ かれのい唐揚げ(かれのい・片栗粉) 菜種油 玉ねぎ 生姜 にんにく 片栗粉 小松菜 もやし 糸かつお	ラーメン 豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ごま油 菜種油 冷凍フレンチポテト 菜種油 バイン缶	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 干椎茸 菜種油 ごま油 白花豆コロッケ(白花豆・じゃがいも・バター・パン粉) 小麦粉でんぶ 菜種油 小松菜 米粉 菜種油 みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶	精白米 豆腐 鶏肉 人参 大根 ごぼう つきこんにゃく 長ねぎ 菜種油 ほっけ 小麦粉 片栗粉 菜種油 のり ひじき あさり 生姜 水あめ
30 ロールパン カレークリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ くだもの	12/1 味噌かつ丼 すまし汁 しょうがあえ	2 きつねうどん ごまみそポテト くだもの	3 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	4 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ
ロールパン じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉 セロリ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ 小松菜 もやし パラペコン 菜種油 ごま 洋梨缶	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ごま ごま油 豆腐 わかめ 干椎茸 長ねぎ 小松菜 白菜 生姜	うどん 油揚げ つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 じゃがいも 菜種油 ごま みかん	胚芽米 大麦 ツナ 豆腐 人参 ごぼう 干椎茸 グリンピース 菜種油 メンチカツ 豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 たんぱく片栗粉 菜種油 ロースハム 人参 きゅうり コーン ごま油	精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき ごま 生姜 菜種油 人参 ごぼう 大根 油揚げ さんま 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 菜種油

《食材についてのお知らせ》

11月4日(水)・10日(火)・27日(金)に使用する**あさり**と、11月11日(水)・17日(火)・24日(火)・12月1日(火)に使用する**わかめ**に、まれに小さな**えび・かに**等が混入している可能性があります。

また、また、11月17日(火)の『**きびなごのカリカリフライ**』と24日(火)の『**かれのい唐揚げ**』は、**魚卵**は取り除いて処理をしていますか、まれに残存する可能性があります。

あわせて御了承ください。

11月17日(火)の『きびなご』とは…?

きびなごは、九州や四国などのあたたかい地域でとれる小さな魚で、いわしの仲間です。体にきれいな「しま模様」があるのが特徴です。

頭から尾まで、丸ごと食べることができます。

