

2017年11月



献立紹介



1	水	11月1日は『十三夜』です。粟名月、豆名月ともいわれていて、月がきれいに見えることから粟や豆、月見だんごをかざってお月見をします。十五夜でお月見をしたら十三夜でもお月見をしないと縁起が悪いとされています。給食では『月見団子汁』を作ります。夜はきれいな月が見えると良いですね。おかずの『豚肉の生姜炒め』は、豚肉と玉ねぎを生姜をたっぷり使った調味料と一緒に炒め合わせます。生姜は血液の流れをよくしたり、食欲が増す働きがあります。また、魚や肉料理の臭いを消してくれます。ごはんによく合う味付けです。ごはんと一緒に食べてください。
2	木	さんまは秋に旬を迎える魚で11月もおいしく食べることができます。養殖はされておらず、すべてが天然です。さんまにはDHAやEPAの他に、骨を丈夫にするビタミンDも多く含まれています。デザート『りんご』は昔、中国から渡ってきた果物です。現在では品種改良が進み、甘みや酸味、歯ごたえなどがさまざま、多彩な品種が楽しめるようになりました。りんごにはビタミンCやカリウムなどの他に、お腹の調子を良くするペクチンも含まれています。
6	月	『肉団子の甘酢かけ』は、ひき肉に豆腐やねぎなどの具材を混ぜ肉団子を作ります。豆腐が入るので冷めても硬くなりにくいですが、五穀ごはんはお米と一緒にあわ、きび、小豆、麦と一緒に炊き込みます。和え物に入るひじきはカルシウムが牛乳の1.2倍と豊富に含まれています。他にも、食物繊維や鉄分などの栄養も豊富です。ひじきを食べると歯や骨が丈夫になり、便秘や貧血の予防にも効果があります。野菜と一緒に食べてください。
7	火	『お好み焼き風卵焼き』は、たまごにキャベツや干しえび、ねぎなどを加えて焼き、焼き上がりにソースと青のり、かつお節をかけてお好み焼き風に仕上げます。たまごは、『食べ物の王様』といわれているほど栄養のある食べ物で、人間が生きていくために必要な栄養のほとんどが含まれています。
8	水	おやつは『マカロニきな粉』です。もちもちとした食感のマカロニときな粉が合います。よく噛んで食べてください。給食の『もみじ焼き』はホキの切り身にすりおろしたにんじんにマヨネーズを混ぜて塗って焼きます。すりおろしたにんじんが紅葉したもみじのようなきれいな色になります。沢庵はせん切りにした野菜と豚の脂身が入った汁物です。塩味で味付けをし、さっぱりと仕上げます。
9	木	お楽しみのパンバイキングです。給食室でひとつひとつ心を込めて、いろいろな味付けや形をしたパンを作ります。焼きたてのパンの中から好きなものを選んでください。どんなパンが登場するか楽しみにしていてください。他にも、人気のおかずやスープ、フルーツポンチも作ります。みんなで仲良く食べましょう。
10	金	『豆腐の真砂揚げ』は豆腐にエビやとり肉、野菜などを混ぜ込んで油で揚げて作ります。真砂とは細かい砂という意味で、やさいを細かくきざんで混ぜます。ふわふわとやわらかい豆腐にいろいろな食感の食材が混ざりとてもおいしいです。とうふは『畑の肉』といわれているほど栄養のある大豆から作られている食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれています。健康にとっても良い食べ物です。
13	月	『鯖のみそチーズ焼き』は、みそで下味をつけた鯖にチーズをのせて焼きます。みそとチーズの相性がよく、ご飯がとて進む味付けです。また、鯖やチーズにはカルシウムが多く含まれるので栄養満点です。補食は『芋けんぴ』です。さつまいもを細切りにして油でじっくりと揚げます。その後、砂糖衣にからめてカリカリに仕上げます。11月はさつまいものおいしい季節です。ぜひ、味わって食べてみてください。
14	火	『クリーミーカレーうどん』は豚肉、にんじん、白菜などの具材をだし汁で煮てしょうゆやみりん、カレー粉で味付けをして、仕上げに豆乳とクリームチーズを加えます。豆乳が入ることでまろやかになり、やさしい味に仕上がります。うどんに野菜のたくさん入った温かい汁をかけて食べてください。
15	水	おやつは『柿とりんごのジャムサンド』です。収穫感謝祭でいただいた柿とりんごを使ってジャムを作ります。給食は旬のさつまいもを使ってコロケを作ります。さつまいもの甘みがおいしいコロケに仕上げます。おひたしに入る白菜はほとんどが水分の野菜ですが、風邪の予防に効果のあるビタミンCや食物繊維、カリウムなどが含まれています。しっかり食べましょう。
16	木	西村先生の「うちの料理一大好きな味ー」の『二ラ饅頭』が登場します。西村先生のおうちではお母さまが皮から手作りしてくれていたそうです。給食でも皮から手作りし、二ラがたっぷり入った肉ダネをひとつひとつ丁寧に包みます。手作りの皮はもちもちとした食感でとてもおいしいです。楽しみにしていてください。また、二ラの香りの成分でもあるアリシンには疲労回復や免疫力を高める効果があります。
17	金	『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。まめ・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使った『まごわやさしい給食』です。秋の味覚のきのこや栗、ぎんなんなどの食材を使って作ります。よく噛んでしっかり食べてください。
20	月	『マヨしらすトースト』は食パンにマヨネーズを塗り、しらすと刻みのり、チーズをのせて焼きます。「しらす」はいわしの稚魚のことをいいます。しらすを干したものが「じゃこ」です。しらすやじゃこは骨や頭を気にせず、魚を丸ごと食べられるのでカルシウムなどの栄養を多く摂ることができます。
21	火	小山先生の「うちの料理一大好きな味ー」の『かぼちゃの煮物』が登場します。小山先生のおうちでは、休みの日にお母さまとお姉さまと一緒に煮物を作っていたそうです。小山先生はかぼちゃが少しだけ煮くすれるくらいほくほくとしたかぼちゃの煮物が好きだそうです。給食でも小山先生のおうちの味に近付けるようこころを込めて調理します。
22	水	おやつは、山形県の郷土料理『すんだもち』です。「すんだ」とは枝豆をすりつぶしたもので、豆をすりつぶす意味の「豆打（すだ）」が訛って「すんだ」と呼ばれるようになったそうです。砂糖を混ぜたすんだをお餅とからめたものが『すんだもち』です。よく噛んで食べてください。給食の『さわら』に含まれる良質なタンパク質には疲労回復や免疫力を高める働きがあります。
24	金	山形県の郷土料理が登場します。『いも煮』は里芋と牛肉、こんにゃく、ねぎなどの具材をしょうゆや砂糖で煮込んだものです。山形では、家族や友達が集まって、たくさんのおいも煮を作り、みんなで鍋をつつき合せて食べ、絆を深める「いも煮会」があるそうです。日本一のいも煮会では約3万人分のいも煮を作って食べるそうです。また、山形県の『だし』を作ります。細かく刻んだ野菜をしょうゆで和えたもので、ごはんや豆腐にかけて食べます。なすやみょうがなどの夏野菜を使って作ることが多いですが、本日の給食では、長芋やなめこなどを使って作ります。デザートは山形県の特産の『ラ・フランス』です。
27	月	ごはんは『押し麦』と一緒に炊き込みます。押し麦には食物繊維が多く含まれていて、お腹の調子を良くする効果があります。プチプチとした食感も特徴です。よく噛んで食べてください。『カジキのカレースティック揚げ』は、スティック状に切ったカジキにカレー粉やしょうゆが、しょうゆで味付けをしてから片栗粉をまぶして揚げます。揚げすぎると硬くなってしまおうので気を付けて調理します。
28	火	「たらこ」はスケトウダラの卵巣（卵）のことで、スーパーなどでは塩漬にされたものがよく売られています。たらこを唐辛子などで味付けしたものを「めんたいこ」といいます。給食ではたらこをからめたスバグッティにきのこのたっぷり入ったホワイトソースをかけて食べてください。デザート『キャロットゼリー』にはたくさんのにんじんが入りますが、オレンジジュースと合わせるのにんじんが苦手なお友だちでも食べやすい味になります。
29	水	おやつは『大学芋』です。昭和のはじめに大学生が学費を捻出するために、さつまいもを揚げて蜜に絡めたものを売っていたのが名前の由来だといわれています。給食の『納豆和え』の納豆は、大豆から作られる日本独自の食品です。からだの成長に必要なたんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。さらに野菜と和えることで病気からからだを守るビタミンなどの栄養もとることができます。
30	木	『おでん』は昆布とかつお節とった出汁でこんにゃくや大根、さつま揚げなどたくさん具材を煮込む料理です。地域によって具材や味がさまざま、静岡では牛すじとった出汁に濃口しょうゆを加えて作った黒い煮汁で煮込んだおでんが有名です。愛知では八丁みそで煮込んだおでんが親しまれているそうです。給食ではさっぱりとしたしょうゆ味で煮込みます。たくさん具材を食べてください。