

2018年11月



献立紹介



1	木	『赤魚の粕漬焼き』の赤魚はカサゴというトゲだらけのゴツゴツとした魚の一種です。煮つけにして食べることが多いですが、今回は粕漬焼きにしました。酒粕に漬けることでうま味と風味が増し、より赤魚のおいしさを感じられます。デザートは、『小豆ミルクゼリー』です。ミルクゼリーの上に甘い小豆シロップがかかります。お楽しみに！
2	金	『ほうとううどん』は、山梨県の郷土料理です。麺が平たく、たくさんの具が入ったみそ味のうどんです。また、かぼちゃが入ることも特徴の一つです。昔、山梨県では米の収穫が少なく、飢えをしのぐためにほうとうなどの小麦粉を使った粉料理が盛んに作られたと言われています。『じゃが芋と豆のサラダ』は、枝豆・大豆・ひよこ豆・じゃが芋・にんじん・きゅうりが入ったカラフルなサラダです。
5	月	『揚げ出し豆腐』は、豆腐の水気をきって片栗粉をまぶして揚げます。にんじん・もやしなどが入ったしょうゆ味の野菜あんをかけて食べて下さい。豆腐は、「機能性食品」と呼ばれる体調を整え、健康なからだをつくる食材です。栄養満点な食材である大豆から作られている食材でもあるので、しっかりと食べましょう。『ほうじ茶プーランジエ』は、ほうじ茶の茶葉を牛乳で煮だした、ほうじ茶の香りが広がる口どけやわらかなデザートです。
6	火	『つくね焼き』は、鶏ひき肉・たまご・豆腐・にんじん・ねぎ・しょうがが入ります。「つくね」という呼び方は、こねて丸めるという意味を持つ言葉の「つくねる」からきています。本日の給食では、甘いタレをかけて食べます。『押し麦のサラダ』は、玉ねぎをすりおろしたドレッシングがかかっています。たくさん食べましょう。
7	水	午前中のおやつは、給食で人気のおやつ『マカロニきな粉』です。『鯖の照り焼き』の鯖は、細長いからだの魚です。わたしたちのからだに必要DHAやEPAなど頭のはたきをよくする脂を持っています。『沢庵漬』は、食材をとても細かい千切りにした汁物です。また、豚肉の脂身が入っていることも特徴です。豚肉の脂身には、肌やからだ全体の機能の調子を整えるはたらきがあります。具たくさん『沢庵漬』をしっかりと食べましょう。
8	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、いろいろな種類のパンを作ります。焼きたてのパンの中から好きなものを選びましょう。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。
9	金	『かじきの麦みそ焼き』に入る麦みそとは、みそを作るときに欠かせない麹が、麦からできているものをいいます。いつも給食でみなさんが食べているみそ汁は、米麹から作られているみそを使っています。麦みそは、普通のみそと比べてあっさりとしていて独特の香りがあります。よく味わって食べてみてください。『芋団子汁』は、給食室でじゃが芋を片栗粉と混ぜてこねてから、きれいな真ん丸に丸めて芋団子を作ります。もちもちとした食感があります。
10	土	本日は、保育参観です。おやつでは給食の人気デザートの『カルピスカン』を出します。カルピスを寒天で冷やし固めたさっぱりとしたおやつです。
12	月	『吹き寄せごはん』とは、木の葉が風で吹き寄せられたときの景色をイメージした具たくさん炊き込みごはんです。本日は、鶏肉・栗・しめじ・にんじん・ぎんなんが入る秋の旬がいっぱい詰まったごはんです。ぎんなんとは、いちじょうの木の種のことをいいます。すこし苦みを感じるかもしれませんが、紅葉のきれいな季節である秋が旬の食材です。苦手なお友だちも少しでも食べられたらいいですね。
13	火	『鶏肉のごまだれかけ』は、塩と酒で下味をつけた鶏肉を焼いて、油でねぎ・しょうが・ごまを炒めて作ったみそ味のごまだれをかけた料理です。ごまだれは、みりんが入った甘いタレなのでごはんがよく進みます。栄養満点な麦ごはんと一緒に食べてください。『きのこみそ汁』は秋の食材であるきのこがたくさん入っています。
14	水	午前中のおやつは、『柿とりんごのジャムサンド』です。収穫祭でみなさんが持ってきてくれた柿とりんごを給食室でじっくりと煮込んでジャムをつくりました。そのジャムをパンにはさんだサンドイッチです。給食の『春巻き』は、ひとつひとつ具を皮で包んで揚げます。春巻きの具には、たくさんのキャベツが入ります。キャベツのしゃきしゃきとした食感と表面の皮のばりばりとした食感をよく感じてみましょう。
15	木	『じゃが芋とりんごのグラタン』は、秋が旬の食材であるりんごがたくさん入ったグラタンです。りんごの甘みがグラタンのホワイトソースと相性抜群です。また、ホワイトソースにはサワークリームと呼ばれる生クリームを発酵させた隠し味の食材が入っています。サワークリームが入ることで、スッパリとした味わいにもなります。たくさん食べて下さい。
16	金	『鯖の西京焼き』は、白味噌・みりん・酒などの調味料に漬け込み、焼いた料理です。京都で作られる甘味のある白味噌(西京味噌)で漬け込むことから、西京焼きと呼ばれるようになりました。『大根の柚子和え』は、冬が旬の柚子を使ってドレッシングを作ります。柚子には風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。皮には果汁の4倍ものビタミンCが含まれているので、お給食で作るドレッシングには皮をすったものも入ります。寒い時期の風邪予防のためにも沢山食べましょう。
19	月	毎月19日は食育の日です。今月もまごわやさしい給食の登場です。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材の頭文字をとってできた言葉です。11月のまごわやさしい給食は洋食の献立です。また、収穫祭でいただいた食材をつかいました。『鱈のポテマヨカレー焼き』は、じゃが芋をつぶしてマヨネーズ・バター・牛乳・カレー粉を混ぜ合わせて鱈の上に乗せてチーズをかけて焼きます。牛乳やチーズが入るので、骨や歯を作るカルシウムがいっぱいの料理です。
20	火	『そぼろごはん』は、ひき肉・玉ねぎ・にんじんを醤油と砂糖で煮詰めたそぼろと、たまごを鍋でじっくりと炒った炒り卵が入る二色丼です。たまごは、『食べ物之王様』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。たくさん食べましょう。
21	水	午前中のおやつは、『かぼちゃ汁粉』という北海道の郷土料理です。白玉もちの代わりにかぼちゃを使ったお汁粉です。かぼちゃの甘みを感じられるようにあんこは甘さ控えめになっています。給食の『中華風たまご焼き』は、ひき肉・しいたけ・たけのこ・ねぎが入り、中華風の甘いタレがかかっている、かに玉風のだまご焼きです。『ハンサンスー』とは、中国語で「ハン」は混ぜる、「サン」は数字の3、「スー」は細い千切りをさします。給食では4種類の食材が使われていますが、すべて千切りに切った和え物になっています。
22	木	11月のきせつのやさしいの登場です。「にんじん」は、給食で毎日でてくるやさしいです。からだの調子を整える栄養がたくさん含まれます。本日の給食では、にんじんを秋の真っ赤な紅葉に見立てた、にんじんとマヨネーズを混ぜて白身魚のホキホキにのせて焼いた『ホキのみみじ焼き』にしました。もう一つのやさしいである「さといも」は、独特の粘り気がありますが、その粘り気も栄養のひとつです。おなかの中をきれいに食物繊維をたくさん含んでいます。少し寒さが厳しくなってきました。元気な体で過ごすためにも、きせつのやさしいをたくさん食べましょう。
26	月	『たらこスバグティ』のたらこは、スケトウダラの卵を塩漬にした加工品を指します。明太子と呼ばれる食品は、塩漬ではなく唐辛子に漬けて込んで辛さがあるものをいいます。本日の給食では、たらこ茹でたスバグティを炒め合わせて、その上にきのこが入ったホワイトソースをかけて食べます。たらこには、疲労回復効果があります。また、『バジルサラダ』には、これから旬を迎えるブロッコリーが入ります。
27	火	『鮭の香味揚げ』は、酒としょうがで下味をつけた鮭に片栗粉をまぶして揚げます。鮭の身は赤いですが、白身魚に分類されます。鮭は、小エビなどを食べます。食べたエビの赤い色素であるアスタキサンチンが鮭の身を赤くする原因です。アスタキサンチンは、肌にとって大切な栄養素です。香味だれにかけて鮭をしっかりと食べましょう。
28	水	午前中のおやつは、『のり塩ポテト』です。青のりが入った香ばしい香りが広がるおやつです。給食の『煮豆』は、うずら豆を砂糖で甘く煮た料理です。うずら豆は、お腹の調子を整える食物繊維や血を作る鉄分が豊富な食材です。『白菜のおひたし』の白菜は、冬の鍋には欠かせない野菜のひとつです。白菜は水分が多く、甘さもあります。本日はしょうゆ味のおひたしです。冬の味覚を味わいましょう。
29	木	『お魚ハンバーグ』は、魚のすり身が入ったハンバーグでお肉は入っていません。ハンバーグの甘みを引き出すためにたくさんの玉ねぎをみじん切りにしてじっくりと炒めました。また、豆腐が入るのでふわふわとした食感があります。栄養満点であり、具たくさんハンバーグです。『吉野汁』とは、すまし汁にとろみをつけた汁物を指します。とろみをつけるために片栗粉が入っています。とろみがつくことで、冷めにくくなり、温かい『吉野汁』からだをあたためることが出来ます。
30	金	『大豆入り菜めし』は、骨を作るカルシウムが豊富な小松菜と「畑の肉」と呼ばれる大豆が入った混ぜご飯です。特に大豆は、みなさんの成長に欠かせないたんぱく質がとても多く含まれます。お豆が苦手なお友だちも少しでも頑張って食べましょう。『いかにカレー揚げ』は、スティック状に切ったいかにカレー粉・しょうゆ・しょうが・酒で下味をつけて揚げました。カレーの香りといかの食感がクセになる給食の人気メニューです。