



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食	11/24(日)和食の日です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。11/24日が日曜日なので、11/22日(金)に和食のお話・だし汁の試飲を行います！！ 				(1日) 魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	(2日) 豚丼 すまし汁
おやつ					果物	お菓子
昼食	(4日) 振替休日	(5日) 魚の味噌マヨ焼き 青菜の胡麻和え 人参味噌汁	(6日) きつねうどん 鶏肉の甘辛煮 ゆで野菜	(7日) 豆腐の五目焼き わかめの酢の物 青菜のすまし汁	(8日) 煮魚 白菜とツナのサラダ けんちん汁	(9日) ハヤシライス 果物
おやつ					きな粉おむすび	お菓子
昼食	(11日) 中華風ローストチキン ひじきの炒め煮 青菜の味噌汁	(12日) 魚のタルタル焼き かぶと柿のサラダ きのこのすまし汁	(13日) 鶏南蛮 さつまいの天ぷら 大根の酢の物	(14日) すき焼き風煮 野菜のおかか和え わかめのスープ	(15日) 魚の磯辺揚げ コールスローサラダ 豆腐汁	(16日) 根菜カレーライス 果物
おやつ	わかめおむすび	果物・牛乳	青菜のおむすび	お菓子・牛乳	さつまいおむすび	お菓子
昼食	(18日) 松風焼き ゆで野菜サラダ 豚汁	(19日) 魚のムニエル 春雨サラダ かぶのすまし汁	(20日) スパゲティーナポリタン ちくわの変わり焼き ゆで野菜	(21日) 高野豆腐の煮物 青菜のおかか和え なめこの汁	(22日) 魚の味噌煮 (保小中連携献立) 大根のすまし汁	(23日) 勤労感謝の日
おやつ	焼き芋	果物・牛乳	じゃこおむすび	さつまいケーキ・牛乳	梅おむすび	
昼食	(25日) けんちん煮 わかめのサラダ えのきのすまし汁	(26日) 魚の照り焼き きんぴらごぼう (保小中連携献立) さつまいのスープ	(27日) かまどクッキング 	(28日) おかず入り弁当の日 	(29日) 非常食シチュー カンパン 	(30日) 三色丼 すまし汁
おやつ	夕焼けおむすび	マカロニきな粉・牛乳	果物	お菓子・牛乳	ゆかりおむすび	お菓子

11月の食育活動予定

・11/27(水)かまどクッキング

(エフロン・三角巾・マスクがいきます。)

・11/28(木)おかず入り弁当の日

11月のおいしい海の生き物

今月はさば、さんま、さわら、はまち、さけ、ぼとうです。秋から冬にかけてのさばは最も脂がのって美味しいといわれています。購入する時は、目が黒く大きいもの、腹が固く模様のきれいなものを選びましょう。切り身は皮が張ってふっくらしている方が新鮮です。

きんぴらごぼう

(材料)

豚肉・・・40g 人参・・・1/5本 芽ひじき・・・3g
 サラダ油・・・適量 ごぼう・・・1/2本 いいごま・・・小1
 酒・・・小1/2 れんこん水煮・・・50g 濃口醤油・・・大1/2
 板こんにゃく・・・35g おき枝豆・・・30g 砂糖・・・小1

(作り方)

- ① 鍋に油をひき、豚肉を炒め、酒をふる。
- ② 芽ひじきは水で戻す。ごぼうはささがき、人参は千切りに切る。
- ③ 炒めた豚肉と野菜を炒め、調味料をして味をととのえる。

(一口メモ)

ごぼうが主役のきんぴらですが、れんこんやこんにゃくを使っても美味しくいただくことができます！

(※高津給食センターより資料を頂きました。)



10月の活動の様子

