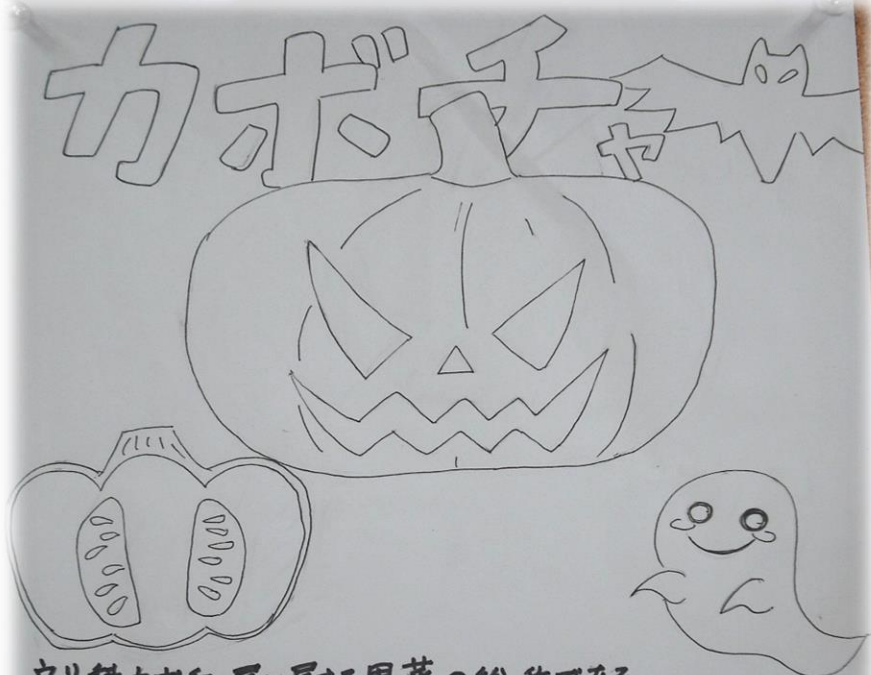


11月1日(木)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉スライス 豚ばら肉スライス キムチ キャベツ 花切り大根 ニラ 玉ねぎ キムチの素 ガラスープの素 にんにく・生姜 しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 ごま
お野菜の煮浸し	小松菜 もやし 油揚げ だし汁 しょうゆ さとう
焼きポテト	ポテト マジックソルト ケチャップ
パンプキン モンブラン	ビスケット かぼちゃ 砂糖 生クリーム ラム酒
中華スープ	わかめ 白菜 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ



ウリ科カボチャ属に属する果菜の総称である。
果実を食用とし、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。
長期保存が可能で栄養価が高くお腹も満たしてくれます。
おかずにもお菓子にも利用でき「万能野菜」といえます。

〈選び方〉

皮がたくたくて、形が左右対称なもの。またへたがしっかりと乾燥していて、へたの周りが少しへこんでいるものは完熟しています。
皮にオレンジ色の部分がある場合、薄いものより色が濃いほうが熟しています。



11月7日(水) の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
チキン南蛮	鶏ムネ肉 塩・こしょう 酒 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ ゆで卵 ピクルス マヨネーズ ケチャップ 塩・こしょう
ごろっと きんぴら	ごぼう れんこん こんにゃく ごま 砂糖 濃口しょうゆ 酒 ごま
キャベツのガー リック炒め	キャベツ ニラ ベーコン 油 塩・粒こしょう しょうゆ にんにく
りんごかん	りんごジュース 寒天 砂糖 水
みそ汁	油揚げ 人参 みそ だし汁



りんご

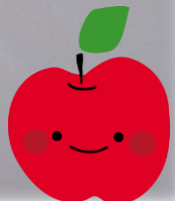
りんご：バラ科。明治初期に本格的に導入
昭和に積極的に品種改良され、
栽培が盛んになった。

果肉が空気に触れると褐変するのは
りんごに含まれるポリフェノール類が酸化
されるため。食塩水につけたりレモン汁
をかけると褐変が防げる。

利用法：生食、ジャム、ジュース、菓子、酢、酒等

旬：9～12月

産地：長野、東北地方、北海道

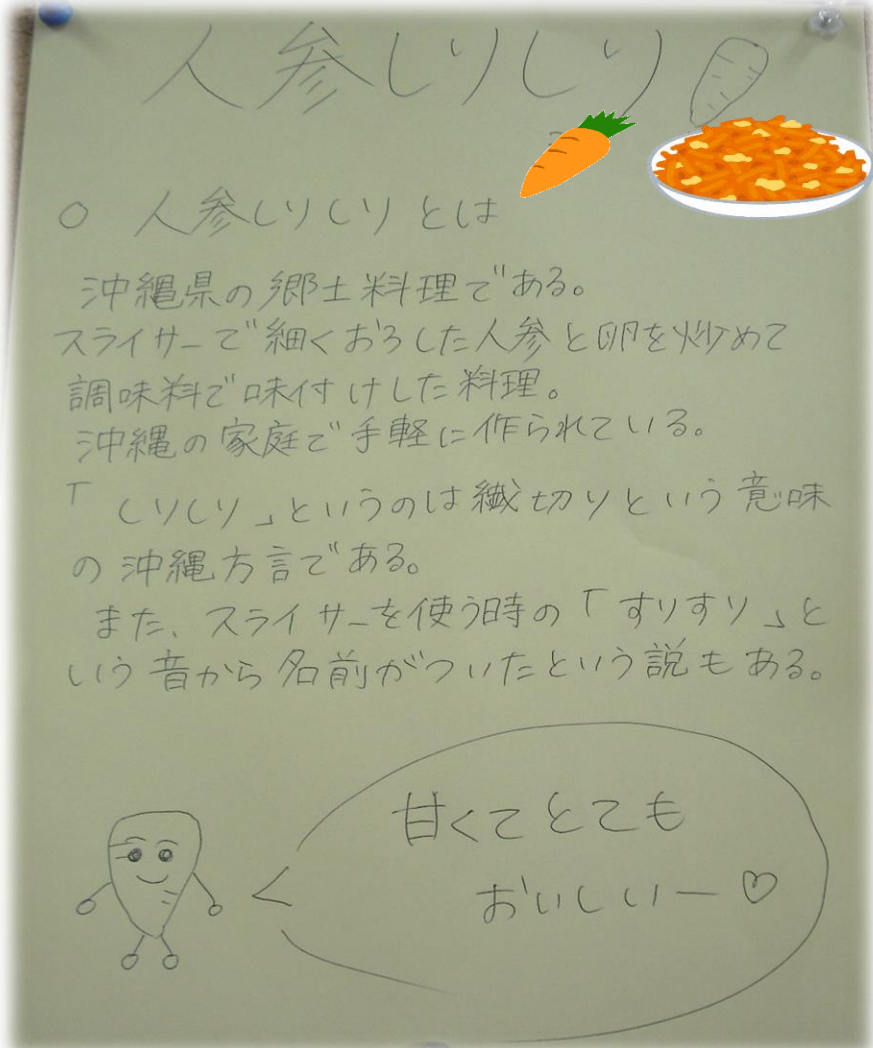


11月8日(木) の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉のトマト炒め	豚もも肉スライス 塩・こしょう 酒・しょうゆ 片栗粉 トマト水煮 玉ねぎ マッシュルーム 油 オイスターソース 砂糖 粒こしょう ケチャップ
人参しりしり	人参 もやし 卵 だしの素 塩・こしょう ごま油 かつおぶし
ピーナッツ和え	白菜 ブロッコリー ピーナッツ だし汁・砂糖 しょうゆ
豆乳ぷりん	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム
チンゲン菜のスープ	チンゲン菜 きくらげ ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ



11月9日(金)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
魚のみそマヨ ネーズ焼き	鯖 塩・こしょう 酒 みそ マヨネーズ 砂糖 パセリ
きゅうりともやし の中華和え	きゅうり もやし 酢 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油 タカノツメ
ほうれん草の バター炒め	ほうれん草 花切り大根 コーン まいたけ バター 塩・こしょう しょうゆ
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト 寒天 砂糖 水 ブルーベリーソース
かき玉汁	卵 豆腐 しめじ 塩・しょうゆ だし汁 水溶き片栗粉



鯖(さば)

体長 = /m。サバ科。体に比べ腹が狭いために“狭腹”から名づけられた。出世魚で、体長50cmまでをさごし、70cmまでをなぎ(またはやなぎ)、それ以上をさわらと呼ぶ。白身で脂が多く、さわらかいため、身が割れやすい。寄生虫がいることがあるので、生食のときは注意する。

旬: 地域によって旬が異なる。
瀬戸内海では春、駿河湾や伊豆では秋、相模湾では冬から春。

調理法
刺身、焼き魚、
酢の物、フライ、
ゼラチン、西京漬等



11月12日(月)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
白菜とひき肉 の中華炒め	豚ミンチ 生姜・にんにく 白菜 人参 干しいたけ 春雨 ねぎ ガラスープの素 しょうゆ・酒 みりん 塩・こしょう 片栗粉 ごま油
ピリ辛たたき きゅうり	きゅうり 花切り大根 豆板醤 酢 さとう しょうゆ
小松菜と もやしの ナムル	小松菜 もやし しめじ 塩・粒こしょう ごま油 ガラスープ素
ももの ヨーグルトムース	プレーンヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 粉ゼラチン もも
みそ汁	しいたけ 油揚げ みそ だし汁



しいたけについて



しいたけは グアニル酸 と グルタミン酸 の相乗効果
によるうま味がある。1mほどに切ったくぬぎ、こなら
なびの ナナ科 の 樹木 に 穴を あけて 種菌 を 植え込む
原木栽培 や 管理 し や す く 収穫 量 の 多い お が こ す
培地 による 菌床栽培 が 増えている。

栄養成分

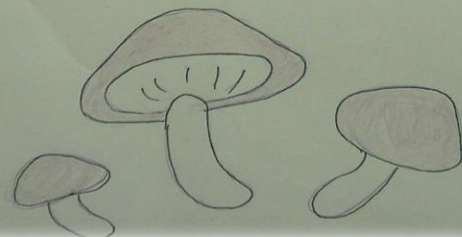
紫外線にあたるとビタミンDになるエルゴ
ステロールや、血中コレステロール値を低下
させるエリタデニンがある。

選び方

かさが厚くて大きくて裏が白く、かさが七、八
分程度開いたものが良い。

旬

3～5月、9～11月

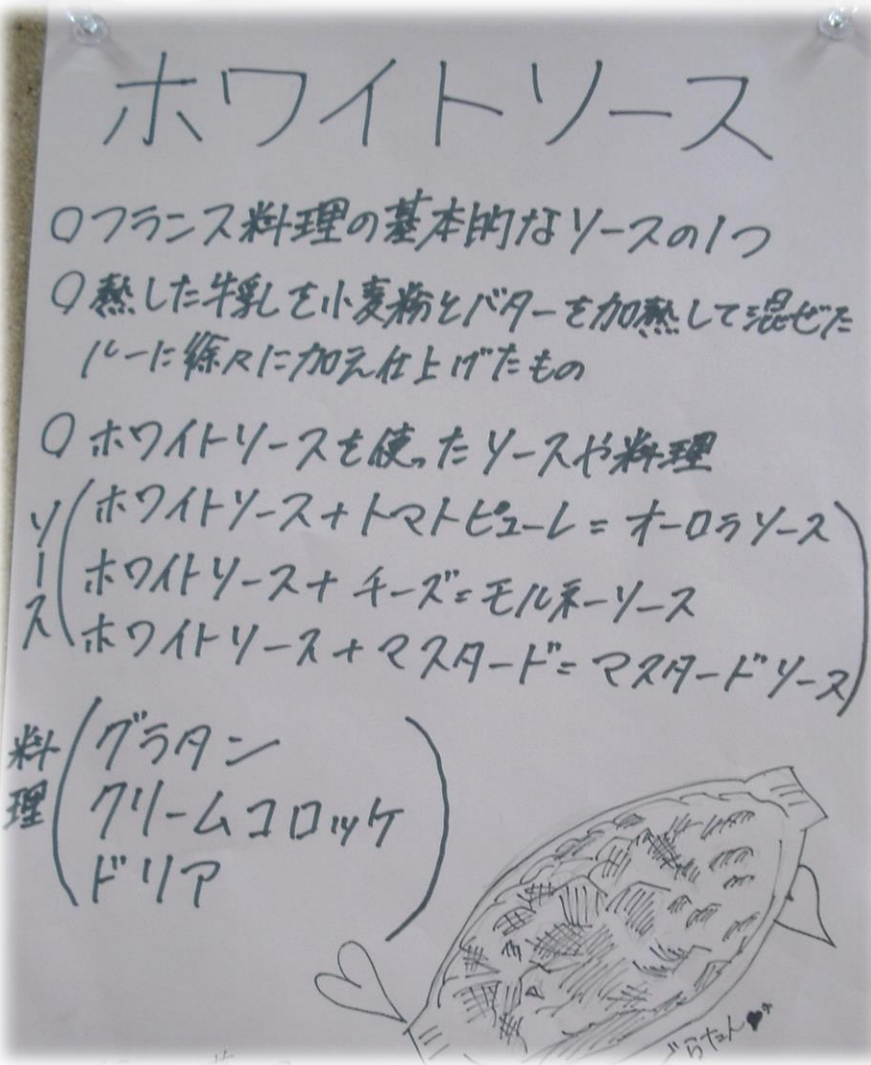


11月13日(火)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉と野菜 のホワイト ソース焼	鶏もも肉 塩・こしょう 小麦粉 玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー 牛乳 バター 小麦粉 塩・こしょう 粉チーズ
マカロニサラダ	マカロニ ハム コーン きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう
ピーナッツ 和え	キャベツ もやし ピーナッツ だし汁・砂糖 しょうゆ
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水
コンソメスープ	豆苗 トマト 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう

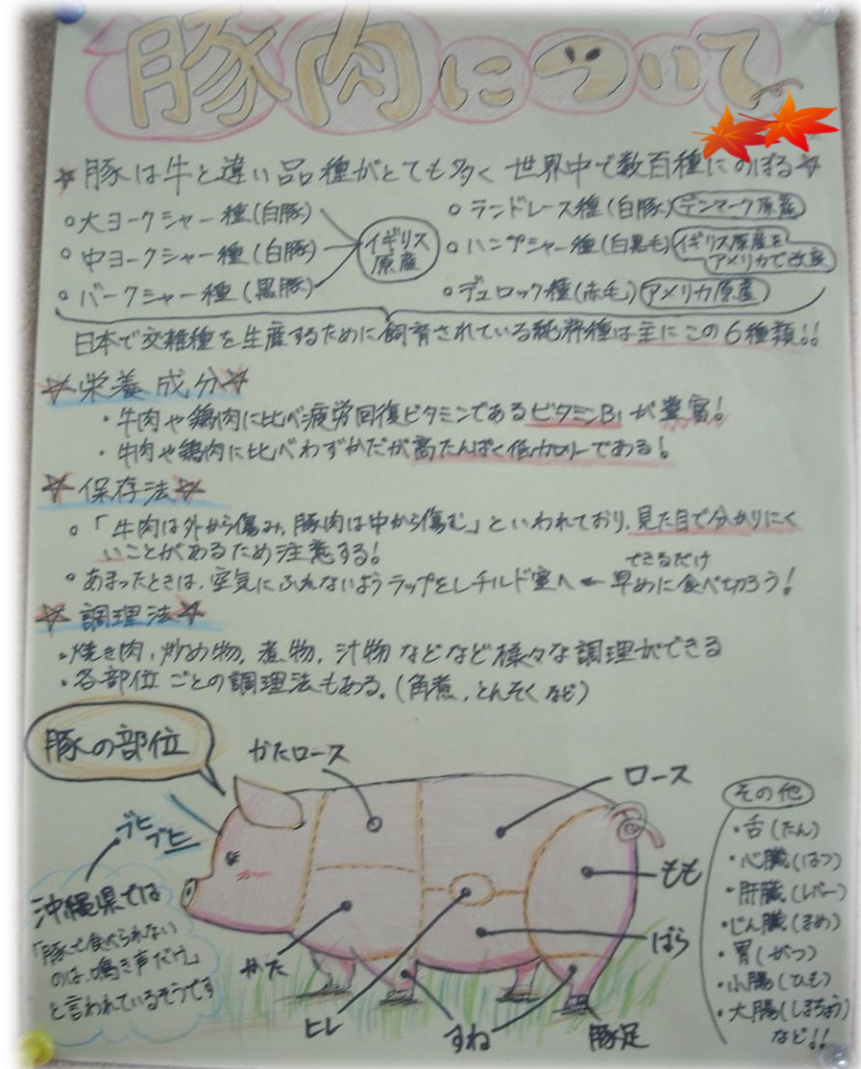


11月16日(金)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
回鍋肉	豚もも肉スライス キャベツ ピーマン 人参 にんにく・しょうが 甜麺醬・豆板醬 酒・砂糖 しょうゆ みそ ガラスープ 片栗粉
春雨サラダ	春雨 きゅうり キクラゲ パプリカ 酢 さとう しょうゆ ごま油 ガラスープ素
白菜とツナ の中華和え	白菜 ツナ 中華ドレッシング
豆乳花 トールーフア	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム 黒蜜
中華スープ	卵 ザーサイ たけのこ ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ 水溶き片栗粉



11月19日(月)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
サーモンフライ	鮭 塩・こしょう 天ぷら粉 パン粉 油 ゆで卵 ピクルス マヨネーズ ケチャップ 塩・こしょう
三色ごま和え	人参 もやし 小松菜 すりごま しょうゆ 砂糖
マスタード サラダ	キャベツ 花切り大根 ツナ 粒マスタード オリーブオイル しょうゆ 酢 砂糖
ピンクグレープ フルーツゼリー	ピンクグレープ フルーツジュース アガー 砂糖 水
ブロッコリーと ソーセージの スープ	ブロッコリー ウインナー 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう



グレープ フルーツ



香りがストレス解消に交かく

グレープフルーツの香りは、精神的な負担を軽減する働きがあるとされています。イライラなどのストレスを解消し、リラックス効果があると言われています。



疲労回復効果

クエン酸が多く含まれているため筋肉痛などの原因とされる乳酸の増加を抑制する働きがあります。



11月20日(火)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
豆腐ハンバーグ	豚ミンチ
きのこソース	豆腐
	人参
	生パン粉
	牛乳
	塩・こしょう
	マッシュルーム
	玉ねぎ
	デミグラスソース
	赤ワイン
	コンソメスープ
スパゲティサラダ	ショートスパゲティ
	チーズ
	コーン
	きゅうり
	マヨネーズ
	塩・こしょう
ほうれん草のソテー	ほうれん草
	しめじ
	花切大根
	バター
	塩・粒こしょう
	しょうゆ
ももゼリー	ももジュース
	アガー
	砂糖
	水
コンソメスープ	玉ねぎ
	パセリ
	コンソメスープ
	塩・粒こしょう



豆腐



種類

- 綿ごし豆腐…濃い豆乳と凝固剤を型箱の中で混合し、全体を均一に凝固させたもの。
- 木綿豆腐…豆乳に凝固剤を加えて凝固させたものを崩し、布を敷いた型箱に入れて脱水・成型したもの。
- ソフト豆腐…豆乳に凝固剤を加えて全体を固め、凝固物を崩さずに型箱に入れて圧搾・成型したもの。
- 充填豆腐…豆乳をいったん冷却してから凝固剤を加え、容器に充填する。これを80～90℃の湯に40～60分間入れ、凝固させたもの。

栄養素

豆腐は、タンパク質や脂質など体の基本的な栄養素だけでなく、体を調節等して健康を維持・促進させる食品「機能性食品」としても注目されている。

- たんぱく質・リノール酸…血圧・コレステロールを下げ、動脈硬化に効果
- レシチン・βコングリシニン…脂肪代謝・脂肪肝にも効果
- レシチン・コリン…記憶力を高め、脳の老化・ボケ予防に効果
- サポニン…活性酸素の抑制等により、生活習慣病や老化防止に効果
- イソフラボン…骨粗鬆症、がん、動脈硬化に効果
- トリプシンインヒビタ…糖尿病の治療や予防に期待される
- オリゴ糖…腸内の善玉菌・ビフィズス菌を増やす
- カルシウム…骨や歯、ストレスにも効果

ビタミンE、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシンを含んでいる。



11月28日(水)の給食



献立

献立	材料
かしわめし	米 鶏スライス 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ だし汁 しょうゆ みりん 酒・砂糖
キャベツの あっさり和え	キャベツ もやし しめじ 青じそドレッシング
里芋と れんこんの 煮物	里芋 れんこん いんげん 砂糖 しょうゆ みりん だし汁
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水
みそ汁	白菜 さつまいも こんにゃく みそ だし汁



かしわ飯とは？

まず最初にかしわ飯とは何か説明します。

飯とは当然ご飯のこと指します。では「かしわ」とは…？ 簡単に言うと「鶏肉」です。

かしわ飯は昔から九州で食べられていた郷土料理升たいなものです。

入っている具材、メイン食材の「かしわ」は、鶏肉のもも肉、

はんぺんの千切り、そしていんげんを水で戻し、スライスしたもの

これらのほかには、木酢の汁を加え、入っているのがオーソドックス。

味付けは、普通の水か出汁で炊いた米に、醤油、おろし、酒を加え、入っている。

意外、おろしとは味付けであるそうです。

個人的に一番好きな混ぜご飯はかしわ飯。

鶏肉の出汁の効いた鶏スーパースタイルの食べ方がおすすめです。



12月3日(月)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
しそつくね れんこん	鶏ミンチ れんこん 豆腐 生パン粉 牛乳 しそ 塩 濃口しょうゆ 砂糖・みりん 水溶き片栗粉
お野菜のお かか和え	ほうれん草 白菜 えのき 人参 かつおぶし しょうゆ 砂糖
のりチーズ ポテト	ポテト 青のり 粉チーズ 塩・こしょう
ヨーグルト ムース	プレーンヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 粉ゼラチン
野菜たっぷり お味噌汁	さつまいも 人参 大根 豆腐 みそ だし汁

