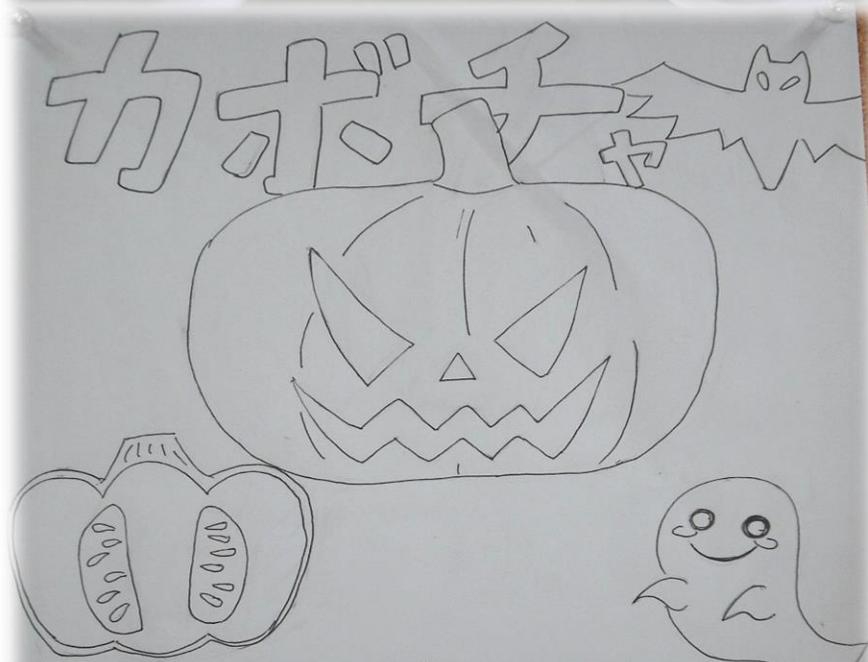


11月1日(木)の給食



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。
あざわらにもお菓子にも利用でき「万能野菜」といえます。

〈選び方〉
皮がやわらかくて、形が左右対称なもの。またヘタがしっかりと乾燥していて、ヘタ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



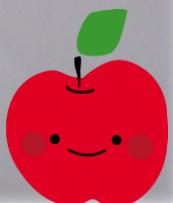
りんご

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。
果肉が空気と触れるとき褐変するのは
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



人参しりしり

○ 人参しりしりとは

沖縄県の郷土料理である。
スライサーで細くおろした人参と卵を炒めて
調味料で味付けした料理。
沖縄の家庭で手軽に作られている。

「しりしり」というのは織歯ソーサーという意味
の沖縄方言である。

また、スライサーを使う時の「すりすり」と
いう音から名前がついたという説もある。

甘くてこども
おいしい〜

11月9日(金)の給食

684 Kee



献 立

献立	材料
ごはん	米
魚のみそマヨ ネーズ焼き	鰯 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



鰯 (さわら)

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。珍世魚で、体長50cmまでをさざし、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、やわらかいため、身が割れやすい。寄生虫が多いことがあるので、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。

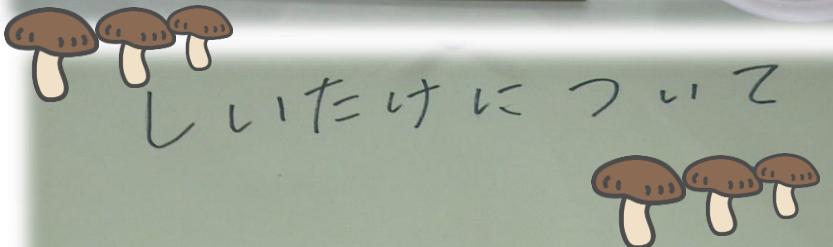


11月12日(月)の給食



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



しいたけは「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ほどにわたってたくぬき、こだらなど「ノウサギ科」の樹木に穴を開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のが「かくす」栽培による菌床栽培が増えている。

栄養成分

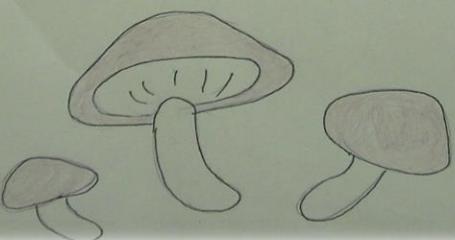
紫タヒleinにあたるとビタミンPにあたるエルゴステロールや、血中コレステロール値を低下させるエリタデニンがある。

選び方

かさが厚くて大きくて裏が白く、かさがセセセセ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



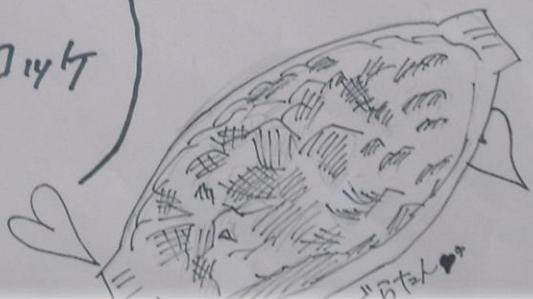
ホワイトソース

○フランス料理の基本的なソースの一つ
○熱した牛乳を小麦粉とバターを加熱して混ぜた
バーに練りこね上げたもの

○ホワイトソースを使ったソースや料理

- ✓ ホワイトソース + トマトピューレ = オーロラソース
- ✓ ホワイトソース + チーズ = モルネーソース
- ホワイトソース + マスタード = マスター・ドソース

料理 (グラタン
クリムコロッケ
ドリア)



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 甜麺醤・豆板醤 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 ^{アガリ} 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



豚肉について

* 豚は牛と違い品種がとても多く世界中で数百種にのぼる。
 ○ 大ヨークシャー種(白豚)
 ○ ランドレース種(白豚)
 ○ 中ヨークシャー種(白豚)
 ○ ハニヤンシャー種(白黒毛)
 ○ バーツシャー種(黒豚)
 ○ デュローフ種(赤毛)
 (イギリス原産)
 (アメリカ原産)

日本で交雑種を生産するために飼育されている純粹種は主にこの6種類!!

栄養成分

- ・牛肉や鶏肉に比べ疲労回復ビタミンであるビタミンB1が豊富!
- ・牛肉や鶏肉に比べわずかだが高たんぱく低カロリーである。

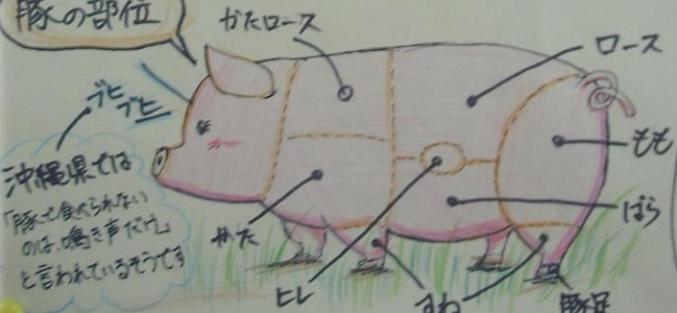
保存法

- ・「牛肉は外から傷み、豚肉は中から傷む」といわれており、見た目で分かれにいくことがあるため注意する!
- ・あさったときは、室内にふれないようラップをしチルド室へ→早めに食べよう!

調理法

- ・焼き肉、炒め物、煮物、汁物などなど様々な調理ができる
- ・各部位ごとの調理法もある。(角煮、とんすくなど)

豚の部位



- その他
- ・舌(たん)
- ・心臓(けつ)
- ・肝臓(かん)
- ・じん臓(じん)
- ・胃(い)
- ・小腸(こちう)
- ・大腸(だいちう)
- など!!

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効く

グレープフルーツの香りには、精神的な負担を軽減する働きがあるとされております。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ます。

疲労回復効果

ケン酸が多く含まれてるので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

1062

献 立

献立	材料
ごはん	米
豆腐ハンバーグ きのこソース	豚ミンチ 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
スペゲティサラダ	ショートスペゲティ チーズ コーン きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう
ほうれん草のソーテー	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°C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はなく、体を調節等して健康を維持・増進させる食品「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 あつさり和え	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 ^{ゼリー} 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。

飯は当然、ご飯のことを指します。では、「かしわ」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る郷土料理みたいなものです。
入っている具材、メイン食材の「かしわ」は、鶏肉のむち肉、
みじん切りや細切り、しいたけを水で戻し、スライスしたもの
ごぼうのせかき、ネギのかき切りが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、みりん、酒が入っています。
意外と多い味付けであると言えます。

個人的に一番好きな混ぜご飯かもしない。

鶏出汁の効いた鶏スープと供に食べるのが至福です。



12月3日(月)の給食

約 785 kcal

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

