

2014年11月



献立紹介



| | | |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 火 | 『かじきの甘辛揚げ』は、ご飯によく合い、鶏肉のような食感で食べやすいと好評です。カジキには、鶏肉に比べてからだを作るもととなるたんぱく質が多く、脂肪分が少ないのでとてもヘルシーです。『五目きんぴら』には、ごぼう、人参、れんこん、などの根菜をたっぷり使って作ります。根菜は食べるとからだを温めてくれる働きがあります。よくかんで食べましょう。 |
| 5 | 水 | おやつは、手作りのクッキーです。コロコロとした丸いクッキーを作ります。給食では、宮崎県の郷土料理である『チキン南蛮』を出します。鶏肉に衣をつけて揚げ、甘酢とタルタルソースで味付けをします。スープは、大根をやわらかく煮込み、とろみをつけます。ホタテのだしがしみ出たからだか温まるスープとなります。 |
| 6 | 木 | 園長先生が、給食室に登場！園長先生の故郷の味である福島県の『芋煮』と一緒に作ります。園長先生のお母さまから受け継いだ味を給食室に伝授してください。芋煮は、里いもが主役です。この日は、園庭の畑で収穫された里いもを使用します。福島県の芋煮には、豚肉やこんにゃく、たくさんの野菜が入っていて栄養満点！たくさん食べて元気いっぱい過ごしてください。 |
| 7 | 金 | 『ラザニア』は、イタリア料理の一つです。板状になっているパスタを、ミートソースやホワイトソースなどと何層にも重ねて焼く料理です。ミートソースには、玉ねぎ、人参、セロリー、ピーマンなどの野菜をたくさん使って作ります。苦手な野菜はあるかな？みんながおいしく食べられるようにじっくり煮込んで優しい味のミートソースに仕上げます。 |
| 10 | 月 | 秋の味覚といえば『きのこ』ですね。きのこは世界中に様々な種類あります。日本では、しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、なめこ、エリンギなどがよく食べられています。毎月の『まごわやさしい給食』でもいろいろなきのこが登場しますがおぼえているかな？きのこは食べると、おなかの中をきれいにして便秘を予防する働きがあります。 |
| 11 | 火 | 『みそラーメン』には、もやしや人参、にらなどの野菜をたっぷりのせて食べてください。スープは、鶏がら、豚骨、野菜などを朝からじっくりと煮込んで作りました。『たこ焼きくん』はじゃが芋で作ったたこ焼きです。蒸してつぶしたじゃが芋に、たこ、キャベツ、干しえび、あおのりなどを混ぜて丸め、油で揚げます。お楽しみに！ |
| 12 | 水 | おやつは、『マカロニきな粉』です。やわらかく茹でたマカロニにきな粉をまぶします。マカロニがもちもちしていて人気のおやつです。給食は、この時期に美味しい、さばにカレー粉を混ぜた小麦粉をまぶして焼きます。さばに脂がのっているので、油を使わなくてもこんがり皮もパリッと焼くことができます。さばには、DHAという頭の働きを良くしたり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ栄養があります。しっかり食べましょう。 |
| 13 | 木 | 『子ぎつねごはん』は、油揚げを炊き込んだご飯です。油揚げのほかにも人参やゴボウなどの根菜も入ります。よくかんで食べるとお米の甘い味や、油揚げや根菜からうまみが出てきます。『錦卵』は、ひじきやにんじんなど彩のよい食材を卵に混ぜて焼きます。錦とはもともと美しいもののことをあらわす言葉です。 |
| 14 | 金 | 『海苔の佃煮』は、大人気。手作りするので砂糖と塩分を控えめに作ることができます。海苔には、カルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれています。ごはんと一緒にたくさん食べてください。魚は『ホキ』というたららの仲間です。フライにするととてもおいしい魚です。 |
| 17 | 月 | 『カレーうどん』を食べると、からだかボカボカあたたまります。それは、カレーうどんに入っているねぎや、カレーのスパイスがからだを温める働きをするからです。だんだんと寒くなり、からだか冷えると風邪をひきやすくなります。温かいものを食べてからだの中から温まり風邪予防をしましょう。うがい手洗いも忘れずに。 |
| 18 | 火 | 『チャーハン』には、えびやチャーシュー、卵などが入り栄養たっぷりです。その中でも卵は欠かせません。卵には、人間が生きていくうえで必要な栄養のほとんどが含まれていて『食べ物の王様』といわれています。毎日食べてほしい食品です。チャーハンはいろいろな具を入れることによって栄養のバランスがよくなります。 |
| 19 | 水 | おやつは、ふかし芋です。牛乳と一緒に食べましょう。給食は、『れんこんのはさみ揚げ』です。薄く切ったれんこんにエビのすり身をはさんで揚げます。れんこんは、秋から冬にかけての今が旬です。しゃきしゃきとした食感が楽しめます。れんこんは、土の中で育ちますが土の中でも呼吸ができるように葉っぱまでつながっている穴があります。土の中で育ちますが根っこではなく、茎が太くなったものです。 |
| 20 | 木 | お楽しみのパンバイキングです。給食室で手作りした焼き立てパンの中から好きなものを選んでください。いろいろな形や味付けのパンを作ります。今年はどんなパンが登場するか楽しみに！他のおかずも人気の『から揚げ』や『ポターージュ』です。他のクラスのお友だちとも仲良く食べましょう。 |
| 21 | 金 | ご家庭からお持ちいただいた食材を使用し、『まごわやさしい給食』を作ります。メニューは、いただいた食材に合わせて決めてまいります。感謝の気持ちを込めて大切に調理し、子どもたちにおいしく食べてもらいます。 |
| 25 | 火 | マーボー豆腐をご飯にたっぷりとかけて食べてください。たけのこやしいたけ、にんじんなどが入ったマーボー豆腐はしょうゆベースの甘めの味付けです。豆腐は、大豆から作られる栄養たっぷりの食品です。しっかり食べましょう。杏仁豆腐は、豆腐といっても大豆からは作りません。中華料理のレストランなどでは、あんずの種の中の白い部分を使って作ります。給食では牛乳をベースにゼラチンと寒天を両方使い、ふるふるとやわらかい食感に仕上げます。 |
| 26 | 水 | おやつは、手作りのリンゴジャムをはさんだサンドイッチです。ジャムは旬のりんごを砂糖を控えめに作り、パンにたっぷりとはさみます。給食は、『いかの生姜焼き』です。よくかんで食べましょう。よく噛むことによってあごがきたえられ、歯並びがよくなるといわれています。また、頭の働きもよくなります。 |
| 27 | 木 | スパゲティーのソースは、旬のサーモンとほうれん草を使ったクリームソースです。たっぷりとかけて食べてください。ルウは小麦粉とバター、サラダ油を合わせてじっくりと加熱しなめらかなソースに仕上げます。デザートは、スイートポテトです。さつま芋に牛乳やバターを加え優しい甘さに作ります。お楽しみに！ |
| 28 | 金 | 天ぷらは『わかさぎ』と『さつま芋』の二種類です。わかさぎは寒い時期においしくなる魚です。冬になると湖などにはった厚い氷に穴をあけて釣りをすることができます。小さな魚で頭からしっぽまですべて食べることができます。骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。 |