

2015年11月



## 献立紹介



2	月	『鶏の香味焼き』は、鶏肉に味噌や生姜、ねぎ、ごまなどで味付けをし、香ばしくオープンで焼きます。白いごはんによく合うおかずです。デザートは『豆乳プリン』です。豆乳は大豆から作られます。畑の肉といわれるほど栄養たっぷりです。たんぱく質やカルシウム、ミネラルなどが含まれます。ブルーベリーを使用したソースをたっぷりとかけます。
4	水	おやつは『ごま団子』です。給食の『ちくわの二色揚げ』は青のりとカレー粉の入った二色の衣をそれぞれ付けて揚げます。『ちくわ』は、魚のすり身を竹などの棒につけて焼いたものです。食べると筋肉や血液などからだを作るもとになります。デザートは『みかん』です。みかんは柑橘類のひとつで、かんきつ類は世界中に100種類以上もあります。ビタミンCやカロテンやクエン酸が多く含まれていて、疲労回復や風邪の予防、肌をきれいにする働きがあります。
5	木	『ビーンズシチュー』は、豚肉とたまねぎやにんじんなどの野菜を豚骨スープとトマトと一緒に煮込み、小麦粉とバターで作ったルーを加えてとろみをつけます。とろみがつくことで冷めにくくなり、体を温めてくれます。また、栄養たっぷりの大豆も入ります。サラダに入るブロッコリーは小さい緑色のツブツブは1つ1つが花のつぼみで、つぼみが集まった部分を食べていることから「花野菜」と呼ばれています。ブロッコリーは緑黄色野菜で、ビタミンCやミネラルを多く含み、風邪予防などに効果があります。
6	金	『さんまのかば焼き風』は、さんまに片栗粉をつけてカリッと揚げて、しょうゆやみりんなどで作った甘からのタレにからめます。ごはんによく合う味付けです。さんまは、EPAやDHAが豊富に含まれていて、頭の働きをよくしたり、血液をきれいにして病気になるのを防ぐ働きがあります。骨に気を付けて食べましょう。デザートは『キャラットゼリー』です。やわらかく煮たにんじんをミキサーにかけてオレンジジュースと合わせてゼリーにします。にんじんの甘みと栄養の詰まったおいしいゼリーです。
9	月	『きのこの炊き込みごはん』には、しいたけやしめじなどのきのこがたくさん入ります。きのこは種類が多く独特な味や香り、歯触りやぬめりなどが異なり、それをいかすように調理するとおいしさ引き立ちます。たまご焼きにはひじきを加えて栄養アップ！たまごは食べ物の王様といわれています。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るからです。
10	火	『ほうとう』は山梨の郷土料理です。小麦粉で作った幅広に切った麺を、野菜や肉と一緒にみそ仕立ての汁で煮込みます。給食ではうどんで作ります。ほうとうにはかぼちゃが入ります。煮込んだかぼちゃの甘みが汁に溶けだし、麺と絡みます。かぼちゃに含まれるビタミンA、Cは免疫力を高め、風邪予防に効果があります。また、かぼちゃにはからだを温める効果もあります。
11	水	おやつは、栄養たっぷりのきな粉クリームをはさんだサンドイッチです。『れんこんバーグ』は、旬のれんこんと豚肉を混ぜ合わせて作ります。れんこんは、秋から冬にかけておいしくなります。ビタミンCが多く含まれていて、風邪予防にとてもよい食材です。しゃきしゃきとした歯ごたえが特徴です。ハンバーグには、肉だけでなく豆腐を使い、やわらかい食感に仕上げます。『ごまポテト』のごまは、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。ゴマを食べる時はよくかむことで栄養がからだにいき渡ります。
12	木	『いかの照り焼き』は、いかをやわらかく食べてもらえるように表面に切込みを入れます。よくかんで食べましょう。よくかんで食べることで、消化が良くなり、栄養がからだのすみずみまで行きわたるようになります。また、頭の働きがよくなったり、あごがたえられて歯並びがよくなるなど良いことばかりです。
13	金	『鶏肉と野菜の黒酢炒め』では、黄色と赤のパプリカ、ピーマン、人参、玉ねぎなど色鮮やかな野菜を使います。色の濃い野菜は緑黄色野菜といって、風邪などをひきにくくする働きがあります。黒酢を使ってさっぱりとした味つけに仕上げます。黒酢はお酢の一種で長い時間をかけて熟成させたまろやかな味のお酢です。
16	月	たらは、寒い時期に旬をむかえる魚です。旬とは、一年で一番おいしく、栄養があり、たくさんとれる時期のことをいいます。たらは、身が白く味がさっぱりとしていて淡泊なのでいろいろな料理で活躍する魚です。今回はしょうがの入った味噌ダレに漬け込み焼きます。ごはんと一緒に食べてください。
17	火	『菜飯』とは、小松菜を細かくきざんでご飯に混ぜます。小松菜には、骨や歯をしょうぶにするカルシウムが多く含まれています。『大根と長芋の和風グラタン』は、大根や長ネギ、カリフラワー、長芋が入ります。和風だして大根や長ねぎをやわらかく煮込み、牛乳とすりおろした長芋を加えてホワイトソースを作ります。長芋の粘りによってとろみが出ます。長芋の粘りの成分はムチンといって栄養を多く含みます。
18	水	おやつは『ふかし芋』です。給食は野菜をたっぷりを使用した『豚丼』のお弁当です。豚肉とごぼう、玉ねぎ、しらたきなどを煮込んでご飯にかけます。豚肉には、からだの疲れをとったり、からだを動かすエネルギーを作るために必要なビタミンBという栄養が多く含まれています。たくさんのおかずを少しずつ食べることでいろいろな栄養をとることができます。1日30品目の食材を食べることが理想だといわれています。
19	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、いろいろな味付けや形をしたパンを作ります。焼きたてのパンの中から好きなものを選んでください。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、人気のから揚げやスープ、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。
20	金	『まごわやさしい給食』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品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はごまなどの種や木の実、『わ』はわかめなどの海藻、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ、『い』はいもです。まごわやさしいの食品が給食のどこかに入っています。コロッケに入る鮭は、日本人がよく食べる魚のひとつで、秋が旬です。鮭にはからだを作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、頭の働きをよくするDHAという栄養も多く含まれていますのでしっかり食べましょう。
24	火	『ごぼうの炊き込みごはん』は、今が旬のごぼうをたっぷり使用します。ごぼうを食べる国はほとんどなく日本だけともいわれています。食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。また、ごぼうの香りは旨みを引き出し、汁物などに入れると味がよくなります。よくかんで食べましょう。『豚肉の塩糶焼き』は、豚肉を塩糶という調味料に漬けて焼きます。塩糶は、味をつけるだけでなく、やわらかくしたり、味をまろやかにしてくれる働きもあります。また、おなかの調子をととのえる働きのある酵素も含まれています。
25	水	おやつは手作りの『クッキー』です。給食の『さば』は秋が旬の魚です。頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ働きが多く含まれています。皮の部分にも栄養が多くありますので、皮も食べるようにしましょう。今回は、しょうゆや酒で下味を付けたさばに片栗粉をまぶして揚げ、おろしポン酢をかけます。おろしポン酢をかけることで揚げ物もさっぱりと食べることができます。『せんべい汁』は、青森県の郷土料理です。小麦粉で作ったせんべいを具だくさんの汁の中に入れて煮込む料理です。たくさんのおかずを使って作るので栄養たっぷりです。
26	木	新渡戸文化子ども園の『カレーライス』は、一から手作りで、たくさんのおかずを甘くなるまでじっくりと炒めます。そして、豚肉やにんじん、トマト、りんごなどと一緒に煮込みます。スパイスはターメリック、クミン、コリアンダーなど刺激が強くないよう調節して加えていきます。ルーは小麦粉・バター・サラダ油をなめらかになるまで炒めて作ります。野菜やフルーツの甘みが溶け込んだカレーです。お楽しみに！
27	金	『かじきのごまだれかけ』は焼いたかじきに、ごま・みそ・ねぎなどの入ったごまだれをかけて食べてください。『芋団子汁』の団子はじゃが芋で作ります。蒸したじゃが芋をよくこねるともちもちとしてきます。よくかんで食べましょう。よくかむことは、頭の働きがよくなるだけでなく、あごがたえられ歯並びがよくなったり、むし歯になりにくくなります。
30	月	季節の野菜の登場です。11月の野菜は『にんじん』と『さといも』です。にんじんは炒め物に入ります。旬のにんじんは甘みがあり、栄養もたっぷりです。塩昆布と炒めることで甘みが引き立ちおいしくなります。さといもはスープに入ります。さといもは独特のぬめりがあるのが特徴です。そのぬめりの成分はガラクトンというものです。ガラクトンには免疫力を高める効果があり、かぜなどの予防に効果があります。しっかり食べましょう。