

2021年11月



献立紹介



1	月	『野菜とエビのお浸し』のえびは、さくらえびを香り良く炒ってお浸しの上にかけました。さくらえびは丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさん摂取できます。『豆腐のあんかけ汁』は、豆腐がたっぷり入っていて、とろみのついた汁が身体を温めてくれます。たくさん食べて元気な身体をつくりましょう。
2	火	『鯖の幽庵焼き』は、和食の焼き物のひとつで、醤油・酒・みりん・柑橘類の果汁を入れた調味料につけて焼いた魚のことを言います。柑橘類の果汁が入ることでサッパリとした味つけになります。
4	木	『梅豆ごはん』は、大豆をお米と一緒に炊き込んだごはんに、カリカリ梅とゆかりとごまを混ぜ合わせたごはんです。カリカリ梅の食感を味わってください。『具たくさんスープ』は、にんじん・しいたけ・わかめ・チンゲン菜・生揚げ・じゃがいも・ねぎが入ったとても具たくさんなスープです。最後の仕上げに生姜の搾り汁も入るので体を温めてくれる効果があります。
5	金	本日は『パンバイキング』の予定日でしたので年長組さんは特別に3種類のパンと、サラダ・スープ・フルーツ盛りを出します☆ばんだ組・年少組・年中組さんのパンは手作りのメロンパンです。1つ1つ心を込めて作りました。皆も年長組さんになったら色々な種類のパンが食べられるので楽しみにして下さい。年長組さんはバイキングはできないですが、パンもフルーツもたくさんあるのでお腹いっぱい食べて下さい！
8	月	『鯖のカレー焼き』は、脂ののった鯖をカレーで味付けをしてオーブンで焼きます。皮までパリッと焼き上げるので、皮も残さず食べてみて下さい。『せんべい汁』は、煮干しでとっただしに、7種類もの野菜とおせんべいが入ったスープです。おせんべいは「南部せんべい」を使います。みんながよく食べているおせんべいはお米から作られてますが、南部せんべいは小麦粉で作ったおせんべいです。青森県や岩手県で食べられている郷土料理です。
9	火	『かぼちゃとさつまいものサラダ』は、かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・にんじんが入ったサラダです。かぼちゃには、表面がデコボコしていて皮が硬くてねっとりした日本かぼちゃと、ツルツルしていて甘味が強くホクホクしている西洋かぼちゃがあります。よくスーパーに売られているのは西洋かぼちゃで、体の熱や力を作ってくれる糖質が多いのが特徴です。
10	水	『かぶのみそ汁』のかぶは、根はもちろん葉もおいしく食べることでできる食材です。葉には、β（ベータ）カロテンと呼ばれる、目をよくするはたらきやからだの調子を調節する栄養を多く含みます。かぶの根には、アミラーゼと呼ばれる消化を助ける栄養があります。栄養満点なかぶをしっかり食べて残りの2021年も健康に過ごしましょう。
11	木	『ポテトミートグラタン』は、トマトと香味野菜をたくさん使って煮込んだミートソースと、ホワイトルーから手作りで作ったホワイトソースの2種類のソースをじゃがいもの上にかけます。たっぷりのチーズとパセリを乗せて高温で焼き上げました。熱いので気を付けて食べて下さい。
12	金	『かじきの千草焼き』の千草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼き上げた料理名です。給食では卵の代わりにマヨネーズを使って、にんじんのせん切りと万能ねぎを加えて白みそで味付けします。『吉野汁』は、すまし汁に水溶きのくず粉を入れてとろみを加えた汁物です。吉野の名前は「葛粉（くずこ）」の産地で有名な奈良県の吉野地方からつけられており、くず粉は葛という植物の根からとったデンプンです。給食ではくず粉ではなく、片栗粉でとろみをつけて作っています。
15	月	『魚介のトマトスパゲティ』は、白ワインで酒炒りしたえびと、えびのだし汁が入ってうま味たっぷりのスパゲティです。仕上げにバジルも入るので風味も豊かなソースになってます。たくさん食べて下さい。『りんご』は、日本には明治時代に外国から導入されて、現在の栽培されている品種は100種前後と言われています。世界的には数千から1万種ほどにもなると言われています。日本のりんごは約半分が「ふじ」と言われるりんごです。
16	火	『白身魚のきのこあんかけ』のきのこあんの作り方は、ごま油でじっくりとえのき・しめじを炒め、調味料で味付けをして、片栗粉でとろみをつけます。ごま油で炒めることで、香ばしい香りが増し食欲が上がります。あっさりした味の白身魚と相性抜群です。きのこが苦手なお友達も頑張って食べてみましょう。『和風カレースープ』は、ベーコンや野菜を鍋で炒めてからかつお節でとっただしで煮込み、カレー粉・醤油・みりん・塩で味付けをする少しスパシーなスープです。最初に具材を炒め、カレー粉を入れることで風味が増します。具たくさんさんの栄養満点スープをたくさん食べましょう。
17	水	『れんこんハンバーグ』は、角切りのれんこんと水切りをした豆腐が入ったとてもヘルシーなハンバーグです。れんこんは健康な腸を保つために必要な食物繊維が豊富です。かつおだしベースのとろみをつけたタレをかけて食べて下さい。
18	木	『鶏の甘酢あんかけ』は、にんじん・玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマンの色とりどりの野菜を片栗粉でとろみをつけて甘酢あんかけにしました。鶏肉の上にあんかけをたくさんかけて食べて下さい。『生姜のあったかスープ』の生姜は、血管を広げて体の熱を手足などの先まで届け、全身に行き渡らせてくれます。寒い冬にピッタリのやさいです。
19	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』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらをすべて使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。『や・し・い』にあたる『きのこ汁』は、秋が旬の食材です。しいたけ・えのき・しめじの3種類のきのこを贅沢に使ってます。きのこが苦手なお友達も頑張って食べてみましょう。
22	月	『ドライカレー』は、生姜・にんにく・セロリ・にんじん・玉ねぎ・ピーマンを細かくみじん切りにしてお肉と一緒にじっくり炒めます。そしてマッシュルームとたっぷりのトマト、隠し味にすりおろしたりんごを入れてうま味をさらにアップしました。じっくりと煮込んだ野菜のうま味がつまったドライカレーです。ごはんにたっぷりかけて食べて下さい。
24	水	『豚肉の塩こうじ焼き』の塩こうじは、漬け込むと食材を柔らかくしたり、旨味や塩気をつけます。ごはんが進む味付けです。また、お腹の調子を整えるはたらきのある酵素も含まれています。ごはんと一緒にたくさん食べましょう。『沢煮椀』は、細い豚肉とにんじん・ごぼう・大根・しいたけ・ねぎをせん切りにしてだしと醤油で煮た汁物です。せん切り野菜がたっぷり入りシャキシャキとした食感も楽しめるので、残さず食べましょう。
25	木	季節の野菜の登場です。11月の野菜は『里芋・大根』です。『里芋ご飯』の里芋は粘りが特徴の芋です。里芋をお米と一緒に炊くとねっとりとした食感になります。ほくほくとした食感も楽しんで食べてみましょう。『ぶり大根』の大根にはビタミンCが含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、身体をきれいにする働きがあります。ぶりと調味料と一緒に煮込まれた大根はうま味が染みているので、ぜひ味わって見て下さい。
26	金	『白菜のお浸し』の白菜は、10月ごろにスーパーなどで売り始められる、秋から冬にかけて出回る野菜です。白菜は抗酸化作用があり、体内の悪い物質を取り除いて健康な体を保つ効果があります。『りんご蒸しパン』は、旬なりんごを1cm角に切って生地と一緒に蒸しました。りんごの甘味と酸味が加わった蒸しパンです。
29	月	『いかの一枚揚げ』は、しょうが・醤油・酒で下味をつけてから片栗粉をまぶして揚げました。いかにはコレステロールを下げ疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。やわらかく、食べやすくなっていますが、よく噛んで食べて下さい。『じゃがいものシャキシャキ和え』は、じゃがいも・きゅうり・にんじんを細くせん切りにしてシャキシャキと少し食感を残したサラダです。玉ねぎのすりおろしが入った和風のドレッシングと和えて食べて下さい。
30	火	『きな粉揚げパン』は、昔からある給食のメニューです。初めて作られたのは昭和27年と言われています。今も変わらない昔ながらの味を楽しんで下さい。『白菜と肉団子のスープ』は、ねぎと生姜がたっぷり入った肉団子と冬が旬な白菜をたくさん使ったスープです。とても具沢山のスープなのでおかわりして野菜をしっかり食べましょう。