



のこんだて表



令和5年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		<ul style="list-style-type: none"> ごはん サワラのみそマヨ焼き 野菜とベーコンのソテー 大根スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 菊花ごはん 豚肉の和風マリネ 豆腐のすまし汁 	
6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの松前煮 わかめの酢のもの 豆腐団子のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コチュジャン炒め 中華スープ 塩キャラメルポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ごぼうのかみかみつくね 骨太サラダ ふのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 野沢菜チャーハン 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め キャベツのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじき豆腐 キャベツの磯香あえ 大豆とじゃこのスナック
13日	14日	15日	16日	17日
<ul style="list-style-type: none"> 里芋ごはん(特裁米) 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布いため かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) 豚肉と大根のうま煮 ゆかりあえ じゃことかつおのふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> 世界の料理 ロシア 麦ごはん(特裁米) ビーフストロガノフ オリヴィエ ロシアンティーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) マカロニのクリームシチュー キャベツとコーンのソテー 梨 	<ul style="list-style-type: none"> まるごと京丹後食育の日 古代米寿司(特裁米) キスのお茶天ぷら ごまあえ えのきのすまし汁
20日	21日	22日	23日	24日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのアーモンド揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しっぽくうどん 大豆とブロッコリーのごまマヨ和え こんぶの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズタッカルビ ハムともやしのオイスター炒め わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 勤労感謝の日 揚げサバのみぞれかけ 卵の花炒り煮 のっぺい汁 	<ul style="list-style-type: none"> 和食の日
27日	28日	29日	30日	
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉としめじのごはん 白菜の煮びたし けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のねぎソース バンサンスー 白菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 冬野菜のポトフ 大根サラダ りんごのおしパン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目いため さつまいものみそ汁 	

11月15日(水)【世界の料理・ロシア】 ロシアは国土が広く、寒い国です。春でも日本の冬くらいの気温です。

*ビーフストロガノフ

19世紀にロシアの貴族、ストロガノフ伯爵の料理人が考えたといわれています。酸味のあるクリームを入れるのが特徴です。



*オリヴィエ(ロシア風ポテトサラダ)

ロシアは冬が長くて夏が短く、寒くて新鮮な野菜が手に入りにくいです。じゃがいもは気候の厳しいロシアでも育てることができ、ロシアではじゃがいもがよく食べられています。ロシアでのじゃがいもの生産量は世界で3番目です。

ポテトサラダはロシアで最初に考えられ、作った人の名前から「オリヴィエサラダ」と呼ばれるようになりました。ロシア風にハーブを入れた、ポテトサラダです。

*ロシアンティーゼリー

ロシアで砂糖がとても貴重だった時代に、砂糖の代わりにジャムをなめながら、濃いめの紅茶を飲んだのが、「ロシアンティー」のはじまりです。ロシアンティーにちなんで、ジャムを入れた紅茶のゼリーを作ります。

11月17日(金)【まるごと京丹後食育の日】

毎年11月に京丹後市の小・中学校では「まるごと京丹後食育の日」の取組を実施しています。今年で14年目となる取組です。今年取れた新米のご飯を中心に京丹後市で取れた旬の食材をたくさん取り入れました。地元の生産者の方たちのこだわりや苦勞に感謝し、豊かな食材に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会にしましょう。

*古代米寿司

古代から栽培されていた品種や、古代の野生種の性質が残っている品種で、赤米、黒米などがあります。

古代米の生産量はとても少ないですが、生命力は強く、タンパク質やミネラル、ビタミン類を多く含むので注目を集めている食品です。

今年はお寿司を作ります。



11月24日(金)【和食の日】

11月24日は「11(いい)24(日本食)」のごろ合わせて、「和食の日」とされています。

給食では和食の良さを知らってもらうため、だしを生かした献立を実施します。

*サバのおろしかけ

揚げたサバに大根おろしで作ったたれをかけていただきます。日本では昔から大根がたくさん食べられてきました。大根おろしには消化を助けるはたらきがあり、昔から焼き魚などに添えられて食べられてきました。

*うのはな炒り煮

大豆をしぼった後に残る、うのはなを使った昔ながらの煮物です。うのはなといっしょに、にんじんやこんにゃくなどの具材をだし汁でじっくり煮ます。うのはなにだし汁がじゅわっとしみて、味わい深いです。

*のっぺい汁

昆布とかつお節の合わせだしで作るしょうゆ味の汁です。里芋やにんじん、かぶなどの根菜や白菜など、旬の野菜がたくさん入った郷土料理です。だしの味だけでなく、さまざまな素材のうまみがおいしいです。



