



11月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
		11月1日	11月2日	11月3日
		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 牛乳	菊花ごはん 豚肉の和風マリネ 豆腐のすまし汁 牛乳	文化の日
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
ごはん サバの松前煮 わかめの酢の物 豆腐団子のみそ汁 牛乳	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 牛乳	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 牛乳【いい歯の日】	野沢菜チャーハン 豚肉とたまねぎのオイスター炒め キャベツのスープ 牛乳	ごはん ひじき豆腐 磯香和え 大豆とジャコのスナック 牛乳
11月11日(土)	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
里芋ごはん(特別栽培米) 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布炒め かきたま汁 牛乳	ごはん(特別栽培米) 豚肉と大根のうま煮 ゆかり和え じゃことかつおのふりかけ 牛乳	麦ごはん(特別栽培米) ビーフストロガノフ オリヴィエ(ポテトサラダ) ロシアンティーゼリー 牛乳【ロシアの料理】	ごはん(特別栽培米) 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 牛乳	古代米寿司(特別栽培米) キスのお茶天ぷら ごま和え えのきのすまし汁 牛乳【まるごと】
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
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 牛乳	減量ごはん しっぽうどん 大豆とブロッコリーのごまマヨ和え 昆布佃煮 牛乳	おべんとう給食	勤労感謝の日	ごはん 揚げサバのみぞれかけ うの花炒り煮 のっぺい汁 牛乳【和食の日】
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
豚肉としめじのごはん 白菜の煮びたし けんちん汁 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ バンサンスー 白菜スープ 牛乳	減量ごはん 冬野菜のポトフ 大根のサラダ りんごの蒸しパン 牛乳	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目炒め さつまいものみそ汁 牛乳	

11月8日(水) 「いい歯の日」

「11(いい)8(は)」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」とされています。
かみごたえのある食材、歯の健康を保つに効果的なカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立です。

*麦ごはん

麦ごはんは通常のごはんに比べ、プチプチとした麦の食感も加わり、かみごたえがあります。

*ごぼうのかみかみつくね

ハンバーグのようなつくねの中にかみごたえのある食品のごぼうを大きめに切って入れているので、ごぼうの歯ごたえがあります。

*骨太サラダ

ハリハリ漬けは、給食では定番になってきている料理で、カルシウムが豊富な切干大根と小松菜でつくる和え物です。切干大根を歯ごたえが残る程度に茹でてから和えているので、かみごたえもあります。もやしもシャキシャキとしてかみごたえがあります。

*ふのすまし汁

ふもカルシウムを多く含む食材です。
毎日ついている牛乳もカルシウムが豊富な食品です。



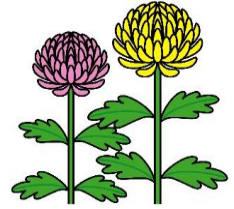


今月の食育メモ

11月2日(木)

*菊花ごはん

菊花ごはんは秋に咲く菊をイメージしたごはんです。黄色の炒り卵を菊の花に、緑のほうれん草を菊の葉っぱに見立てています。にんじんや鶏肉は、まわりの木々の紅葉した葉っぱの雰囲気が出るように作っています。



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)」のごろ合わせで、「和食の日」とされています。給食では和食の良さを知ってもらうため、だしを生かした献立を実施します。



*揚げサバのみぞれかけ

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て食べられてきました。

*うの花炒り煮

大豆をしぼった後に残る、うの花を使った昔ながらの煮物です。うの花といっしょに、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。うの花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。

11月15日(水) 世界の料理：ロシア

*ビーフストロガノフ

今月の世界の料理は「ロシア」です。

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」は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。