



給食カレンダー 11月

今月のめあて ・すききらいしないで食べよう

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
文化の日 お休みです	ごはん メンチカツ 青菜のこんぶ和え みそ豆乳スープ 牛乳	プロッコリーと 卵のそぼろごはん 四方はべんのカレーハンバーグ 沢煮椀 牛乳	ごはん 魚のいしり風味 切干し大根とのりの酢の物 鶏野菜汁 牛乳 水ようかん 【能登の献立】	ミルクロール ミートボールシチュー かぼちゃ入りオムレツ コーンのサラダ 牛乳
	11月になりました。気温も少しずつ下がってきて、少し肌寒かったり、あたたかかったり...。そんな季節の変わり目は体調をくずしやすいです。インフルエンザなどの感染症も流行ってきますので、手洗いやうがい、換気などの対策もしっかり行いましょう。	「四方はべんのカレーハンバーグ」はいつもの米粉で作るハンバーグとは一味違います。ホットケーキミックスにカレー粉を入れた衣をつけてカラッと揚げます。少し厚めの衣からカレー粉の香りがふわりとしてとてもおいしいです。	今日は「能登の献立」でした。震災や豪雨の災害、記憶に残っている人がほとんどだと思います。少しでも能登の魅力を子どもたちに知ってほしいという思いから給食時間には、能登にはこんなおいしい食べ物があるんだよ！能登のおいしい食べ物を食べて応援しよう！という動画を見ました。	ミートボールシチューのルウは調理員さんの手作りです。バターとサラダ油で小麦粉をじっくり炒めてブラウンルウを作ります。これもおいしさのひみつですね。人気のミートボールが崩れないように気をつけながら煮込みました！

よいしseiteで食事をしましょう、まわりの人から見てもきもちのよいものですよ





給食カレンダー 11月

今月のめあて ・すききらいしないで食べよう

10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
ごはん かますフライ ひじきの炒め煮 かぼちゃだんご汁 牛乳	ごはん 豚肉の紅葉ソース 秋野菜とたくあんの和え物 きのこのかきたま汁 牛乳 【紅葉狩りのこんだて】	ごはん 家常豆腐 加賀れんこんシューマイ もやしの中華和え 牛乳	ごはん おでん 大豆と彩り野菜のごまからめ 果物（みかん） 牛乳	ミルクロール ハーブチキン スイートポテトサラダ 米粉のクラムチャウダー 牛乳
今週は残食調査をします。毎日、クラスごとに上手に盛り切ることができたかな?どれくらいの量を食べられたのかな?を確認します。(お休みやアレルギーの人数を考慮しています) また、今日のかぼちゃだんごは朝早くから調理員さんが一つ一つ手作りしてくれました♥	「紅葉狩りの献立」でした。日本では昔から、春はお花見、秋は紅葉狩りと自然を愛でることを楽しんできました。身の回りでは木々の葉がきれいに染まっていますね。給食でも、にんじんと大根をすりおろした紅葉ソースに、秋らしい食材や色合い、紅葉型のかまぼこなど、見た目からも秋を感じる給食になりました。	加賀れんこんシューマイは金沢市の栄養教諭・栄養職員の知恵を集めて独自に開発した地場産物活用物資の一つです。サクサクとした歯ごたえが美味しく子どもたちにも人気のメニューです。 秋、冬においしい加賀れんこんはまだまだ給食でも登場しますよ!楽しみにしていてくださいね!	寒くなってくると、おでんのおいしい時期の到来です。おでんにはたくさんの材料が入りますが、大根や、里芋、厚揚げは調理員さんたちが全部包丁で切ってくれています。だしをとったり、下茹でしたり、たくさんの手間がかかりますが、その分食べるときにはしっかり味がしみ込んでいますね♪	スイートポテトサラダは加賀野菜のさつまいもをサイコロ上に切り、甘さとホクホク感が残るように茹でて、サラダにしたもので。マヨネーズと少しのお酢も加えて、甘くてさっぱり、おいしく仕上がりました! 残食調査が終わりました。盛り切りができるいるクラスが6月よりも増えしていました◎



よいしseiteで食事をしましょう、まわりの人から見ててもきもちのよいものですよ





給食カレンダー 11月

今月のめあて ・すきくらいしないで食べよう

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
カレーライス ウインナー フルーツヨーグルト 牛乳	ごはん すきやき風煮 いわしのカリカリフライ ゆかり和え 牛乳 かみかみメニューの日 	すし飯 手巻きずし（卵、ツナサラダ、梅びしお、のり） 赤だしのみそ汁 牛乳	わかめ麦ごはん はす蒸し めった汁 牛乳 お米のタルト 【郷土料理のこんだて】	ミルクロール 鶏肉のマーマレードソース マカロニと豆のサラダ かぶとベーコンのスープ 牛乳
				
フルーツヨーグルトには♥型のゼリーが入っていました。入ってた～！と嬉しそうにしている子が多くて良かったです。 学校では「ありがとうカード」の取り組みをしています。栄養教諭、調理員さんにもカードが届いています。受け取った私たちも嬉しくなるメッセージばかりです。(明日は1・4組です)	「歯と口の健康」の取り組みの中で、2年生と一緒に元気な体・丈夫な歯をつくるためにはどんな食べ物が必要か、どんな食べ方がよいのかを勉強をしました。(2・3組) 給食時間には、スライドを見ながら今日の給食で使われている黄・赤・緑の食べ物が少しずつ分かったのではないかと思いま	今日は給食時間に1年生の教室へ見に行けなかったのですが、放課後に1年生の先生方から、1学期に比べて手巻きずしを食べるのが上手になって、成長を感じたというお話を聞きました。 手巻きずしは、食べるだけでなく、自分で好きな具を巻く楽しさもありますね♪	はす蒸しは昔から金沢で食べ続けられている郷土料理の一つです。加賀れんこんだからこそそのねばりけがあり、蒸すともっちりとした食感が感じられます。今日は約2700個つくりました。すりおろした120kgの加賀れんこんと下煮した具を混ぜ合わせて、一つ一つカップに入れ、銀あんをかけて蒸しました。	インフルエンザなどの感染症が流行っています。学校でも、ご家庭でもこまめな手洗い、換気などしっかり行いましょう。また、学校ではマスクをして予防することも大切ですね。 そして、毎日の食事や睡眠など、基本的な生活習慣を整えることも風邪予防にはとても大切です。

よいしseiteで食事をしましょう、まわりの人から見ててもきもちのよいものですよ





給食カレンダー 11月

今月のめあて ・すききらいしないで食べよう

24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
振替休日 お休みです	ごはん 魚の磯香揚げ うすあげと キャベツのごま和え いりこだしのみそ汁 牛乳 【和食の日の献立】	ミルクロール ヤンニヨムチキン 大根とツナのナムル わかめとワンタンのスープ 牛乳	ごはん ふくらぎと大根の煮込み 厚揚げとじゃがいものみそ汁 あみえび佃煮 牛乳	ミルクロール バーチキンカレー コーンコロッケ プロッコリーのサラダ 牛乳
				
	11月24日は「和食の日」でした。ユネスコ無形文化遺産に登録されている和食。素材を生かす「だし」の文化や日本の気候風土によって培われた食習慣、日本ならではの食材や、美しい食事マナーなど子どもたちにもぜひ継承していきたいですね。	ナムルは野菜や山菜、きのこや海藻などを合わせてごま油やしょうゆ、一味等で味付けした韓国料理です。今日はツナが入っていたこともあって、食べやすかったようです。 ヤンニヨムチキンも、スープも今日の給食はどれも好評でした☆	北陸の郷土料理「ぶり大根」をイメージして給食風にアレンジしたメニューです。一口大のふくらぎを一度油で揚げて、大根などと一緒に煮込みました。短時間で調理したとは思えないくらいしっかり味がしみこんでいました◎ 加賀野菜の一つ「源助だいこん」で作りました。	11月はカレーが2回！と喜んでいる子がたくさんいました。今日はナンとカレーを食べるみたいに、パンをちぎってカレーにつけて食べます。なのでいつものカレーどちらがってところが少なく、辛味が強いです。バターで鶏肉や野菜を炒めて、ヨーグルトも入っているのでマイルドさもあります。

よいしseiteで食事をしましょう、まわりの人から見ててもきもちのよいものですよ

