



# 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

1 (金)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<p>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</p>	<p>パエリア風ごはん 魚のエスカベッシュ スペイン風にんにくスープ 牛乳</p> <p>【スペインの献立】</p>	<p>ミルクロール 鶏肉のマーマレードソース マカロニサラダ かぶとベーコンのスープ 牛乳</p>	<p>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</p>	<p>カレーライス ウインナー フルーツヨーグルト 牛乳</p>
<p>今月のめあては「すききらいしないで食べよう」です。給食を全部食べているけど、実は苦手なものがある人ってたくさんいます。聞いてみると、自分なりの「苦手なもの食べる工夫」がたくさん集まりました。なるほど！と思うもの、へー！と思うもの色々ありました。</p>	<p>今日は「スペインの献立」です。本当のパエリアは炊き込みご飯ですが、給食では作れないためほんのりスパイスで味つけしたご飯に鶏肉、いか、あさり、野菜を炒めて作った具をかけて食べました。エスカベッシュは揚げた魚をピネガー、白ワイン、オリーブ油などに漬けた料理です。</p>	<p>給食では色々な形のマカロニが登場します。カール、シェル、ツイスト、ペンネ、リボンなどなど。今日のマカロニサラダはエルボマカロニを使用しました。エルボとは「肘」という意味です。少し曲がった筒の形をしています。</p>	<p>佃煮は江戸時代に参勤交代で加賀に持ち込まれ、明治～大正時代に広く食べられるようになったそうです。現在では食べる機会が減っていますが、給食ではこれからも金沢の食文化の一つとして提供していきたいと思っています。甘くどい味でごはんがたくさん食べられますね。</p>	<p>フルーツヨーグルトには♥型のゼリーが入っています。11月は感謝を伝える機会が多い月です。子どもだけでなく、大人も「ありがとう♥」の気持ちを素直に表せるようになると良いなと思っています。給食時間に「おいしい」と聞くと「ありがとう」と嬉しく思っています。</p>

## おいしせい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

11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>ごはん かますフライ ひじきの炒め煮 かぼちゃすいとん 牛乳</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>	<p>ごはん 家常豆腐 加賀れんこんシューマイ もやしの中華あえ 牛乳</p>	<p>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</p>	<p>ごはん おでん 大豆と彩り野菜のごまからめ 果物 (りんご) 牛乳</p>	<p>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</p> <p>【紅葉狩りのこんだて】</p>
				
<p>今週は残量調査をします。毎日、クラスごとに盛り残しと食べ残しを見て、どれくらいの量を食べられたのかを確認します。(お休みやアレルギーの人数を考慮しています) かますフライは食べ残しもほとんどなく、よく食べてありました。</p>	<p>加賀れんこんシューマイはその名のとおり、加賀野菜の加賀れんこんが入っています。かんだ時にお肉とは違ったれんこんの食感を感じられます。</p>	<p>スイートポテトサラダは加賀野菜のさつまいもを蒸して作ります。蒸すことで、こぼこぼ感が際立ちます。給食のスイートポテトは卵を使っていないノンエッグマヨネーズにフルーツピネガーを少し入れて和えます。卵アレルギーの人にも安心して食べてもらえる工夫です。</p>	<p>寒くなってくると、おでんのおいしい時期の到来です。給食のおでんは一度に170L(約900人分)を煮込んで作ります。給食のおでんのおいしさの理由の一つにたくさんの量を調理することがあると思っています。</p>	<p>「紅葉狩りの献立」で揚げた豚肉に紅葉ソースをかけました。「もみじソース」と聞いて、ソースの中に赤い紅葉の葉っぱが入っていると思った人もいたようです。「おろしたにんじんと大根が入っているんだよ」と聞いて納得してもらえました。</p>



よいせい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

18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<p>手巻きずし (たまご、ツナサラダ、 梅びしお、のり) 赤だしのみそ汁 牛乳</p>	<p>ごはん ギョーザ 春雨のオイスターソース炒め 白菜と豆腐のあんかけスープ 牛乳</p>	<p>ミルクロール ミートボールシチュー コーンのサラダ デザート (スイートポテト) 牛乳</p>	<p>ごはん 魚の磯香揚げ うすあげとキャベツの ごま酢和え いりこだしのみそ汁 牛乳 【和食の日のこんだて】</p>	<p>ブロッコリーと 卵のそぼろごはん 四方はべんのカレー天ぷら 沢煮椀 牛乳</p>
<p>手巻き寿司は限られた具材を思い 思いに巻いたり、混ぜたり、楽し んで食べてもらえる献立です。 「〇〇と●●を一緒に巻いた」や 「お寿司ご飯に梅びしおを混ぜ た」「のりをちぎってごはんにつ けた」などなど。時間がかかって も自分で考えて (もしかしたら直感 で?) 楽しんでもらえたよう です。</p>	<p>「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 さんにもカードがたくさん届いて います。受け取った私たちが「こ ちらこそありがとう♥」と嬉しく なるメッセージばかりです。たく さん届いたので、後日、職員室前 の掲示板で披露出来たらと思っ ています。</p>	<p>デザートは先月からリクエストが 多かった「スイートポテト」で す。季節の味を楽しみました。 今日は5年生2組がごはんのみそ 汁の調理実習をしました。お腹い っぱい食べたと思います。給食も しっかり食べていました！ここ でもやっぱりスイートポテトを楽 しみにしていた人が多かったよう です。</p>	<p>11月24日の「和食の日」にち なんだ献立です。健康に良いと言 われる「まごわやさしい」が全部 入っています。給食のみそ汁のだ しはかつおですが、今日はいりこ (煮干し) で作りしました。朝から 煮干しだしの香りが調理場に広が りました。いつものみそ汁とは色 も香りも違ってたとちゃんと気 づいてくれて嬉しかったです。</p>	<p>「四方はべんのカレー天ぷら」は いつもの米粉で作る天ぷらと一味 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 ラリと揚げます。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。はべんに弾 力があるので「いか?」「おも ち?」と勘違いした人もいまし た。</p>



おいしせい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

25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ごはん すき焼き風煮 いわしのカリカリフライ ゆかり和え 牛乳 <b>かみかみメニューの日</b> 	ごはん 豚肉とさつまいもの ケチャップからめ わかめとワンタンのスープ くだもの 牛乳	ミルクロール バターチキンカレー コーンクロック ブロッコリーのサラダ 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン 割干し大根の中華漬物 卵のスープ 牛乳 <b>かみかみメニューの日</b> 	わかめ麦ごはん はす蒸し めった汁 お米のタルト 牛乳 【郷土料理のこんだて】
				
<p>すき焼き風煮は牛肉とたくさんの野菜を煮込んで作ります。そして欠かせないのが車麩です。おいしいだし汁を吸っているの、おいしさが口いっぱい広がります。教室で車麩を見せたところ「バームクーヘンみたい」「パンみたい」「トイレットペーパーみたい」と色々なものに見立てていました。</p>	<p>給食では旬の果物が1ヶ月に1～2回登場します。今日はみかんでした。八百屋さんが皆さんのために、特に甘いブランドのものを用意してくださいました。「あまかった!」「おいしかった!」と好評でした。みかんは時期によって産地が変わっていきます。次はどこのみかんが登場するのでしょうか。</p>	<p>今日のパンの日ですがカレーです。カレーライスではなく、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とちがってとろみが少なく、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せん。辛さで体温の上昇した人もいました。</p>	<p>給食のヤンニョムチキンは揚げた鶏肉に甘辛いヤンニョムソースをからめて作ります。ソースにはコチュジャン、にんにく、しょうゆ、ごま油の他に意外な隠し味が2種類入っています。 白ごはんが進む、みんなが好きな味つけですが、今日は特に女子から好評でした。</p>	<p>はす蒸しは金沢の郷土料理です。ねばりの強い加賀れんこんだからこそおいしくなります。120kgの加賀れんこんを使っています。2745このカップ1つずつに下煮した具を入れ、銀あんをかけるのはとても大変な作業です。でも金沢の味をしてもらおうため朝早くから頑張っていました。</p>

おいせい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

