11月 給食だより



10月の終わりを迎えても季節外れの暑さが残り、秋の訪れを感じづらいこの頃ですが、皆さん体調はいかがでしょうか。食事もきちんと摂り、手洗い・うがいで風邪に負けない体を作りましょう。

さて、11月は和食の日があり、和食を知る月間になっています。無形文化遺産になっている日本の食文化を、改めて知る機会になるよう給食にも取り入れています。

11月の献立について

★行事食　　:「和食の日」（11月20日）　　ごはん　牛乳　さばの塩焼き　治部煮　みそ汁

11月 24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となっています。

★新献立

☆2日「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」

豚肉や生揚げ、にんじん、長ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり使った中華風の炒め物です。テンメンジャンは、中華料理の味つけには欠かせない調味料で、「中華甘みそ」とも言われています。今日は、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、オイスターソース、みそを使い、コクのある甘辛い味付けにしました。ごはんにあう献立です。

☆4日「けんちんうどん」

「けんちん」とは大根やにんじん、ごぼうなどの野菜や豆腐を油で炒めて、だし汁で煮た料理のことです。
今日の「けんちんうどん」には、とり肉や、大根、にんじん、長ねぎ、小松菜など、たくさんの具材が入っています。

★季節の食材　：　ほうれん草　小松菜　大根　白菜　長ねぎ　里芋　さつま芋　しめじ　えのきたけ　エリンギ　りんご

★能登復興支援　：能登の白ねぎを使った「みそ汁」9日

能登の復興を応援する気持ちを込めて、石川県産の「能登白ねぎ」をめった汁に使います。能登白ねぎは葉先までやわらかく、辛みが少ないのが特ちょうで、ほのかな甘みが感じられます。

10/15　ごはん　ちくわの磯辺あげ
もやし炒め　豚汁



10/16　胚芽ロールパン　さつま芋のグラタン
ひじきのサラダ



～10月の稲田小学校の給食紹介写真～

10/1　白パン　りんごジャム
チリコンカン　コーンスープ



10/2　ごはん　さけの塩焼き
切干大根のベーコン煮　みそ汁



10/5　きな粉パン　カレーシチュー
ボイル野菜　和風ドレッシング



10/6　ごはん　ハンバーグの和風あんかけ
春雨の中華スープ



10/7　ごはん　ごま塩　とり肉のから揚げ
ワンタンスープ



10/8　ミニロールパン　五目豆　ほうとう
みかん



10/9　タコライス（ボイルキャベツ）
ベジタブルスープ



10/14　ハヤシライス
白菜としめじのスープ煮

