

# 給食だより11月号

令和5年11月1日  
株式会社食養の杜とやま

秋も深まる11月、平地の街角の木々も色づく美しい季節です。  
朝晩だけでなく日中も寒くなり、まもなくやってくる冬も感じられるほどです。  
体調管理に気を付け、季節の食べ物を身体に取り込み、免疫力を高め、元気に過ごしましょう。  
紅葉や旬の野菜やお魚など、この季節を感じられるものをぜひ、お子様と共有してください。



## 今月の目標は「素材の味を知りましょう！」です。

調理方法や調味料の使い方を工夫し、薄味の習慣を身につけましょう。

### 旨味を生かす！

私たちは普段食事をする中でいろいろな味を感じており、この感覚が「味覚」です。味覚の基本5味は「甘味」「塩見」「酸味」「苦味」「旨味」です。5味の「旨味」をうまく使う事で薄味で食材の美味しさを楽しむことができます。

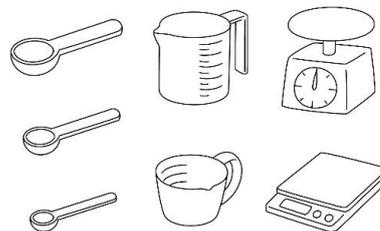
煮干し、昆布、かつお節などを使って、日本が誇る食文化「出汁(だし)」をうまく利用しましょう。



### 調味料を計量しましょう！

家庭料理は目分量で味付けしがちですが、目分量は調味料を多く入れがちです。

調味料を計量することは素材の味を生かす薄味の調理につながります。



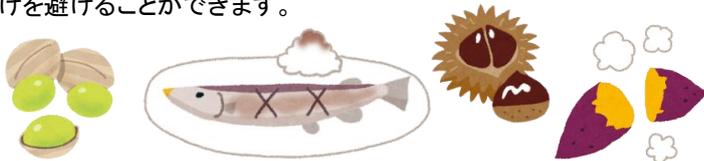
### 塩分以外の調味を工夫する！

レモン汁や酢、生姜、シソ、ミョウガ、セロリなどの香味野菜、こしょう、山椒、ごまなどの香辛料、タイム、ミント、バジルなどのハーブをうまく利用するのも塩分に頼らない調理方法です。



### 新鮮な食材、旬の食材を利用する！

新鮮な食材、そして旬の食材は素材の味が生きていて、濃い味付けを避けることができます。



### 献立紹介

### イカと里芋の煮物

イカと里芋は旬の物同士で互いに旨味を引き出し相性が良い食材です。

- ①スルメイカは内臓をとり輪切りにする。
- ②里芋の皮をむき、塩でもみ、熱湯でさっとゆでてヌメリをとる。
- ③煮汁を煮立ててイカと里芋を入れる。
- ④煮立ったアクをすくい、弱火で30分間揺らしながら煮汁が少なくなるまで味をしみこませる。  
※強火で煮ると煮崩れしやすく味の含みも悪いので煮立てないようにします。

材料(4人分)  
スルメイカ 2ハイ  
里芋 15個  
(煮汁)  
出汁 250CC  
砂糖 大さじ3  
料理酒 大さじ2  
醤油 おおさじ3  
しょうが 少々

富山県「富山の家庭料理」メニュー集より

今月の「日本の味めぐり」メニューは山梨県の名物「ほうとう」です！  
「ほうとう」は平らに切った「ほうとう麺」をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ



山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。「ほうとう麺」は塩が入っていないので、あらかじめ茹でて塩を抜く必要もなく、手間がかからないうえに、どんな野菜や肉とも相性がよく、具材がたくさん入るので栄養価も高い！平安時代から貴族が儀式等で食べていたそうです。

今月の目標  
素材の味を知りましょう！



11月の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。  
今月は24日に山梨県の「ほうとう(風)」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・ゆでブロッコリー・リンゴサラダ	ハーベスト/ジュース
2	木	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・じゃがいもごま和え・ほうれん草ナムル	薄焼きビスケット/牛乳
4	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アンパンソフト せんべい/ジュース
6	月	のりわかめせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・ゆかり和え	ベジタべる/豆乳
7	火	ハーベスト/牛乳	★ 炊き込みごはん・卵焼き・小松菜のお浸し・金時豆	アンパンソフト せんべい/お茶
8	水	おこさませんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・ゆでブロッコリー	ぱりんこ/ジュース
9	木	にんじんせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・なすの味噌炒め・彩りなます	カルシウムせんべい /牛乳
10	金	白い風船/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物	RITZ/野菜ジュース
11	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
13	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・白和え・大根うま煮	きなこ餅せんべい/牛乳
14	火	かぼちゃせんべい /牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・塩昆布和え	ハッピーターン/お茶
15	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・菜果サラダ	ハーベスト/ジュース
16	木	ポテとほうれん草の おせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・チキンハンバーグ・切干大根煮・インゲンごま和え	サラダうす焼き せんべい/牛乳
17	金	マリービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・お浸し・豚汁・果物	星食べよ/野菜ジュース
18	土	カルシウム 塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
20	月	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・金平ごぼう・キャベツのゆかり和え	カルシウム 塩せんべい/豆乳
21	火	かぼちゃせんべい /牛乳	★ わかめごはん・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	ベジタべる/お茶
22	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉生姜焼き・フライドポテト・三色和え	ぼたぼた焼き/ジュース
24	金	にんじんせんべい /牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・ほうとう風・果物	きなこ餅せんべい /野菜ジュース
25	土	サッポロポテト ベジタブル/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	薄焼きビスケット /ジュース
27	月	ハーベスト/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・さつま芋レモン煮・ツナサラダ	星食べよ/牛乳
28	火	おこさませんべい /牛乳	★ 青菜ごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	おさつスナック/お茶
29	水	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し	ぱりんこ/ジュース
30	木	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・キャベツ海藻和え	RITZ/牛乳

9日(木)お誕生会 こつぶじゃがあられ

★が主食です。