

給食だより11月号

令和6年11月1日
株式会社食養の杜とやま

秋も深まる11月、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。

旨味をいかす！

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」「塩味」「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いかす薄味の調理につながります。



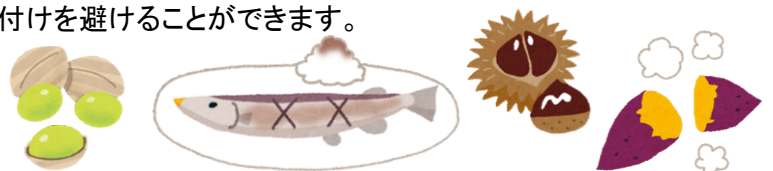
塩分以外の調味を工夫する！

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いきっていて、濃い味付けを避けることができます。



献立紹介 きりたんぽ

材料(4人分/6本分)
温かいご飯...2合分
(冷ごはん・冷凍ごはんを再加熱したもので可)
塩水...適量
割りばし...6膳(割らずに水に浸けて湿らせておく)



- ①温かいご飯をボウルに入れ、濡らしたすりこぎ棒で七分程度にすりつぶす。
- ②手に塩水をつけ、すりつぶしたごはんを6等分にして丸くまとめる。
- ③割りばしに刺してまな板の上で転がして棒状に形を整える。持ち手の太いほうをご飯に刺すと安定しやすい。
- ④フライパンに並べ、転がしながら全体に焼き目をつける。フッ素樹脂加工のフライパンを使用。



冷凍食品のニチレイ「ほほえみごはん」サイトより

今月の「日本の味めぐり」メニューとして秋田県の名物、きりたんぽをご紹介します！



秋田県の代表的&人気の郷土料理です。
昔、炭焼きや狩りのために山籠もりした農家
がその日作ったご飯をこねて木の串に巻きつけて鍋に入れたり、あるいは味噌を塗ったりして食べたものが「たんぽ」の始まりと伝えられています。「たんぽ」を切って鍋に入れることから「きりたんぽ」と呼ばれています。
きりたんぽが囲炉裏に立って焼かれる姿から、11月11日は「きりたんぽの日」です！

今月の目標

素材の味を知りましょう！



毎月19日は食育の日。
今年度のテーマは「日本の味めぐり」です。今月は給食のメニューには取り入れていませんが、ぜひ、ご家庭で秋田名物「きりたんぼ鍋」をどうぞ！

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの塩麴焼き・かぼちゃの小倉煮・わかめの味噌汁・果物	ムーンライト/牛乳
2	土	星食べよ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
5	火	アパンマンソフトせんべい/牛乳	★ ゆかりご飯・オムレツ・厚揚げの煮物・小松菜のお浸し	雪の宿黒糖ミルク/お茶
6	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・さつま芋の甘露スライス・ゆでブロッコリー	ぼたぼた焼き/牛乳
7	木	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・なすの味噌炒め・彩りなます	ソフトサラダ/豆乳
8	金	ベジたべる/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・りんごサラダ・果物	きなこ餅せんべい/牛乳
9	土	アパンマンソフトせんべい/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	ぼたぼた焼き/ジュース
11	月	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・白和え・中華和え	星食べよ/牛乳
12	火	白い風船/牛乳	★ じゃこご飯・コロッケ・金時豆の煮物・お浸し	ぱりんこのり塩味/お茶
13	水	おさつスナック/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・菜果サラダ	ソフトサラダ/牛乳
14	木	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の照り焼き・切干大根煮・インゲンごま和え	ハッピーターン/牛乳
15	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・塩昆布和え・きのこ汁・一口ゼリー	マリービスケット/牛乳
16	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	ハッピーターン/ジュース
18	月	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・里芋の旨煮・キャベツのゆかり和え	アパンマンソフトせんべい/牛乳
19	火	白い風船/牛乳	★ わかめごはん・ホキのカレー焼き・高野豆腐の含め煮・白菜のお浸し	おさつスナック/お茶
20	水	ベジたべる/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/牛乳
21	木	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・金平ごぼう・大根の旨煮	ソフトサラダ/野菜ジュース
22	金	ぱりんこ/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・味噌汁・果物	ビスコ/牛乳
25	月	カルシウムせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜のお浸し	ハッピーターン/牛乳
26	火	星食べよ/牛乳	★ 青菜ごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・カリフラワーの甘酢和え	ぱりんこのり塩味/お茶
27	水	かぼちゃせんべい/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	ぼたぼた焼き/牛乳
28	木	おさつスナック/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	ソフトサラダ/牛乳
29	金	アパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩麴焼き・ブロッコリーサラダ・コーンスープ・果物	サラダ薄焼きせんべい/牛乳
30	土	ベジたべる/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	きなこ餅せんべい/ジュース

29日 お誕生会 きらきらコーンのおほしさま

★が主食です。