

# 11月 献立表

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>今月のご当地メニューは愛知県です!!</p> 			<p>旬の野菜は大根です!</p> 	<p>ハヤシライス 大根ツナマヨサラダ みかん缶</p> 
4日	5日	6日	7日	8日
	<p>ごはん 豚じゃがトマトソース煮 (スパゲティサラダ) ほうれん草サラダ 牛乳</p>	<p>ビビンバ丼 チャプチェ わかめスープ</p> 	<p>黒糖食パン マカロニのクリーム煮 キャベツのサラダ ピーチヨーグルト</p>	<p>ごはん さばのみぞれ煮 (小松菜のお浸し) ひじきのマヨサラダ みそ汁</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん 鶏肉のレモン焼き (ポテトソテー) ビーフン 洋風スープ</p>	<p>ごはん あじの生姜煮 (おくら・かぼちゃ) 切り干し大根のごま和え ヨーグルト</p>	<p>ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カレー金平 すまし汁</p>	<p><b>ご当地</b> あんかけスパゲティ れんこんのツナマヨ和え 牛乳</p> 	<p>ごはん かれいのてり焼き (ブロッコリーと竹輪の生姜醤油和え) かぼちゃの鉄分サラダ みそ汁</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん バターソースチキン (かぼちゃ・人参) ブロッコリーとチーズのおかか和え 豆乳スープ</p>	<p>ごはん タラのピザ風焼き (ブロッコリー・人参) 里芋サラダ 洋風スープ</p> 	<p>ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 さっぱり和え すまし汁</p>	<p>ロールパン ミートポテト キャベツとりんごのマリネ 牛乳</p>	<p>鶏肉の味噌たれ丼 小松菜の磯和え すまし汁</p> 
25日	26日	27日	28日	29日
<p>ごはん タラのカレー揚げ (キャベツとひじきの酢の物) 小松菜と切干大根のごま和え 豆乳スープ</p>	<p>ごはん チキンボールのデミグラス煮込み ブロッコリーのマリネ 牛乳</p>	<p>ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ炒め煮 さつまいもの甘煮 すまし汁</p>	<p><b>創立記念日</b></p>	<p>ごはん ヤンニョムチキン (キャベツのレモン和え) 三色ナムル わかめスープ</p>

国産米を使用しております。  
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



# 給食だより



## 「今月のご当地メニュー」

秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。日が沈むのも日に日に早くなり、朝晩の冷え込みが激しくなってきたので手洗い・うがいを習慣づけ、体調管理には十分気をつけましょう。

### 今月の旬の食材は…

#### 大根「japanese radish」(ジャパニーズラディッシュ)

大根は、日本で最も多く生産されている野菜です。

葉に近いほど甘く、先に近いほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなどの生食に最適です。中央の部分は、おでんやふろふき大根など煮物に向いています。

また、特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。葉は、カロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

#### 三色ナムル



##### ●材料(幼児1人分)

- ・青梗菜…30g
- ・もやし…20g
- ・人参…5g
- ☆薄口醤油…1.5g
- ☆砂糖…0.7g
- ☆おろしにんにく…0.01g
- ☆おろししょうが…0.03g
- ☆ごま油…0.7g
- ☆すりごま…0.7g

##### ●作り方

- ①青梗菜を約4cmにカット、人参を千切りにする。
- ②ボウルに☆の調味料を合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かし、硬いものから順に茹で、冷水にとりしっかり水気をとる。
- ④②のボウルによく絞った③を入れてよく和える。

#### 給食レシピ紹介



11月14日にご提供

- ・あんかけスパゲティ
- ・れんこんのツナマヨ和え



#### ・あんかけスパゲティ

あんかけスパゲティは、茹で置きをしたスパゲティを油で炒め、粘性とコクのある辛みの効いたソースをかけた料理です。こしょうが効いたスパイシーなソースで、名古屋の人々が好む濃いめでしっかりとした味付けが特徴的です。



#### ・れんこん

愛知県は全国で第4位をほこるれんこんの産地で、その主要産地は愛西市です。蓮の地下茎が蓮根となるため、夏にはハスの花が鑑賞スポットとしてにぎわいます。

