



11月の目標 **感謝して食べましょう**

出来上がった料理が食卓に並ぶまでには、食材を育てたり収穫したりする人、食べ物を運ぶ人、献立を考えたり料理を作ったりする人など多くの人が関わっています。感謝の気持ちをもって食べられると良いですね。



今月の献立から

☆ 「だいすき！なごや♥めし」の日……………14日(月)

ごはん・牛乳・どてどんぶり・すまし汁・ういろ



名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めていく取り組みです。給食用にアレンジした「なごやめし」の献立を組み合わせ提供します。

☆ **ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～**

2日(水) **名古屋風手巻き**… 天むすをイメージした献立です。えびのてんぷらと豆みそを使った甘からい肉みそを、ごはんと一緒にのりで巻いて食べます。

14日(月) **どてどんぶり**… 名古屋の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べます。

ういろ… 米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

17日(木) **魚フライ(にぎす)**… 愛知県の三河湾で水あげされた「にぎす」を使っています。

24日(木) **えびフライ**… 名古屋で親しまれている食べ物です。

28日(月) **れんごんのかきまし**… 愛知県の郷土料理です。「かきまし」とは混ぜごはんのことで、愛知県では、かき回して食べることから「かきまし」と言われています。

☆ **みんなで食べる！なごや産**の日

4日(金)… 米粉パンは、港区・中川区産の米を使用します。

かぼちゃコロッケには、天白区産のくりあじかぼちゃを使用します。

7日(月)… ごはんは、港区・中川区産の米を使用します。

ゆばのコンソメスープには、中川区産のみつばを使用します。



※ **お知らせ** ・ けんちん汁に愛知の伝統野菜「八名丸さといも」を使用します。

・ きのコシチュー、とり肉とさつまいものうま煮、けんちん汁、こんこんカレーに、名古屋コーチンを使用します。

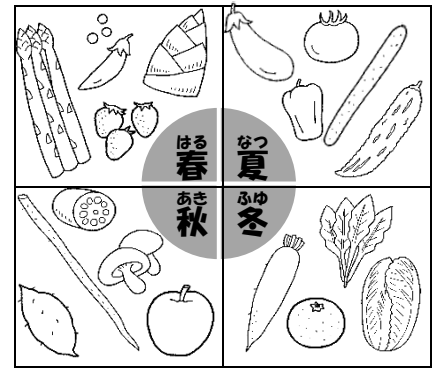
・ バナナは、有機JAS認証を取得した有機(オーガニック)バナナです。

・ 「愛ひとつぶ」という愛知県産米を21日に使用します。

今月のめあて ~旬の食べ物について知ろう~

食べ物には、「旬」があります。旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がとれる季節のことです。食べ物によって時期はちがいますが、一番おいしくて栄養も多くふくまれています。また、たくさんとれることから、値段も安く買うことができます。

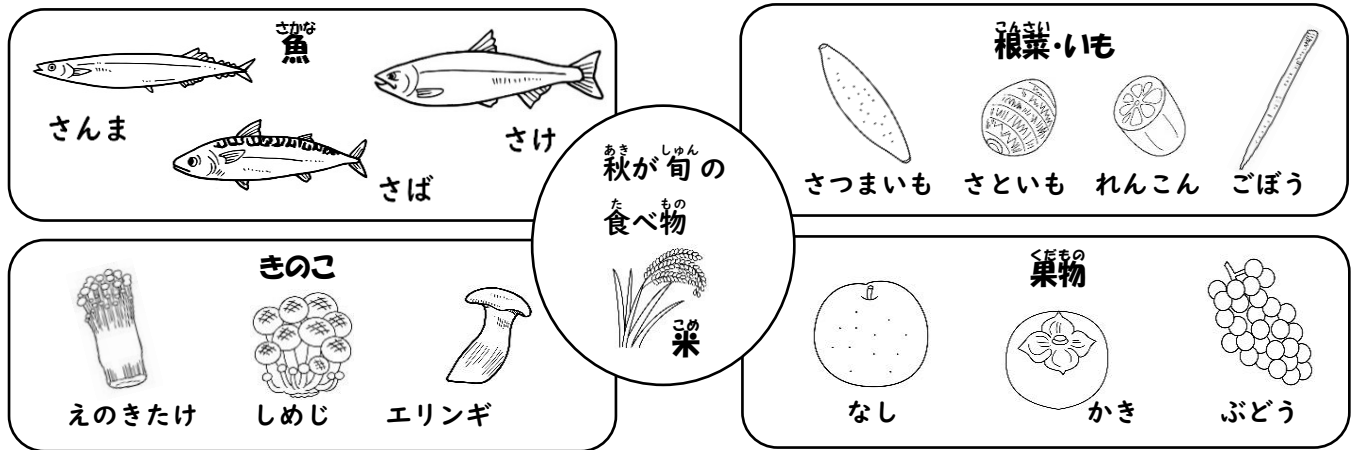
給食でも、できるだけ旬の食べ物を取り入れるようにしています。旬の食べ物を食べて、自然の恵みや四季の変化を感じましょう。



秋が旬の食べ物



実りの秋と言われるように、秋はたくさんの食べ物が旬を迎えます。秋が旬の食べ物を紹介しましょう。



今月の給食には、米、さけ、さつまいも、さといも、れんこん、しめじ、りんごが登場します。給食で秋の味覚を楽しみましょう。

<材料>(一人分)	
まぐろ油漬	20g
こんにやく	10g
にんじん	10g
ごぼう	10g
れんこん	20g
サラダ油	0.2g
塩	0.1g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
みりん	1g
(水)	5~8g

今月の献立紹介

28日(月) れんこんのかきまし

- ① こんにやくは小さめの短冊切りにしゆでる。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ ごぼうはさがぎにし水にさらしゆでる。
- ④ れんこんは小さめのいちよう切りにしゆでる。
- ⑤ まぐろ油漬は油を切る。
- ⑥ 油を熱し、にんじん・ごぼう・れんこん・こんにやくの順に塩をしながら炒め、水を加え煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたらまぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮る。
- ⑧ ごはんにかけてまぜる。