



11月の給食ひとことばなし



(東部第1調理場管轄校用)

日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチトッポギスープ こまつなとなまあげのいためもの	11月の献立目標は、「秋の愛知の味を食べよう」です。白菜、キャベツ、三河赤鶏チキンカツ、みかんゼリー、黒きくらげ、愛知県産キャベツ入りメンチカツ、赤しそふりかけ、ブロッコリー、納豆などたくさんの愛知県産の食材を使用しました。毎日、愛知県産の食材をみつけてみましょう。	
2	木	ぎゅうにゅう あきのたきこみごはん みかわあかどりのチキンカツ きゅうりのしおこんぶあえ おにまんじゅう	愛知県産の三河赤鶏の胸肉を使ったチキンカツです。「赤鶏」は、自然にゆっくり育てる鶏です。私たちの食べている鶏は、ほとんどブロイラーという品種です。そのなかで、赤鶏の生産率はわずか1.5%です。世界の市場においてもしつがよくて、おいしいことで知られています。	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー きりほしだいこんとチキンのサラダ りんご	切干し大根は、生の大根を太めの千切りにして、寒い冬の間お日様にあてて干したものです。1本500グラムぐらいの大根を干すと、10分の1の重さの約50グラムになります。それだけ、切干し大根には、栄養がギュッとつまっているということです。愛知県産の切干し大根をサラダにしました。	りんごの のこりはしょっかんに ぶくろは ビニールぶくろにあつめま しょう。
7	火	げんまいごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかはんのぐ ブルコギ きらずあげ	きらずあげは、お豆腐屋さんが作ったお菓子として1995年に誕生した、おからのおせんべいです。国産大豆100%の自家製おからと、愛知県産の小麦粉を使っています。特徴的な波型は、パリッと割れやすく、たべやすいように考えられたものです。	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ごじる いかのてんぷら はくさいとこまつなのおかかあえ	11月8日は、118で、「いい歯の日」です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、口の中の汚れをきれいに洗い流してくれ、虫歯の予防につながります。かみごたえのあるいかのてんぷらは、時間をかけてよくかんで食べましょう。	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきのもの ヨーグルト	ヨーグルトは、主に牛乳からつくられ、カルシウムがたくさんふくまれています。世界各地でヨーグルトは食べられていて、牛乳以外にも、ヤギ・羊・水牛・馬などのミルクを原料にした、さまざまな種類のヨーグルトがあります。	ヨーグルトのカップはかさねてあつ めましょう。
10	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんのにしる さつまいもコロケ もやしとほうれんそうのあえもの	さつまいもは、土から掘って1カ月ほどおいたほうが、甘味が強くなると言われています。さつまいもには、日本人に足りていない栄養素の1つである「食物せんい」がたくさんふくまれているので、しっかり食べてお腹の調子を整えましょう。	





11月の給食ひとことばなし



(東部第1調理場管轄校用)

日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん ちくわのもみじあげ ブロッコリーのごま和え	ちくわのもみじあげの衣には、すりおろしたにんじんが、混ぜてあります。にんじんの色で、秋に山々のもみじがきれいに紅葉している様子を表しています。給食から、秋の深まりを感じてくれると嬉しいです。	
14	火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう やさいのスープに スラッピージョー	スラッピージョーのスラッピーは、英語で「だらしない」や「汚れた」という意味があります。食べる時に具材がこぼれ、口元がべったりと汚れることから、この料理名になったと言われています。	スラッピージョーはパンにはさんたべましょう。パンとパンのふくろは、べつべつのふくろにかえしましょう。
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ぶたにくとじゃがいものカレーきんぴら みかん	高野豆腐は、今から約800年前から食べられている食材です。冬の厳しい寒さの中、豆腐を外に出せばなしにしてしまい、凍らせてしまいました。それを溶かして食べてみると、食感が面白く、おいしかったということで、食べられるようになったそうです。	みかんののこりとかわは、はいってきたしょっかんにかえしましょう。
16	木	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ツナとおからのそばろ きざみたくあん てまきのり	水に一晚ひたしておいた大豆をつぶして、煮て、布でしっかりしぼって残ったものをおからと言います。しぼった汁は豆乳で、豆腐や油あげなどを作ります。おからは、食物せんいを多くふくみ、大豆のえいようがつまっています。	
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきずり さばのみそに もやしとキャベツのゆかりあえ あいちのみかんゼリー	地元で収穫した食材を使用した「秋の愛知を食べる学校給食の日」は、秋が旬の食材が豊富な11月に行います。今日は秋においしい愛知県の食材を特にたくさん使いました。	ゼリーのカップは かさねてあつめましょう。
20	月	ごはん ぎゅうにゅう むぎみそのみそしる あつきたまごのあんかけ なっとう	なっとうは、しっかり蒸した大豆をなっとう菌によってはっこうさせて作ります。独特なおいが苦手な人は、ねぎやからしを混ぜると食べやすくなります。ふわっとしたなっとうが好きな人は、しっかり混ぜてから、たれを入れるといいですよ。	なっとうの、からしはおこのみでつかいましょう。
21	火	クロスロールパン はっこうにゅう しろいんげんのポターージュ ツナサラダ	いんげん豆は、1654年に隠元というお坊さんによって、中国から伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆の中で白いものを白いんげん豆と呼び、手亡や白金時豆、大福豆などの種類があります。	パンとパンのふくろは、べつべつのふくろにかえしましょう。





11月の給食ひとことばなし



(東部第1調理場管轄校用)

日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ゆばいりもみじのおすいもの れんこんととりだんごのあげに あじつけかんそうどうふ	しいたけにふくまれるうま味成分のグアニル酸は、乾燥させると10倍に増えます。同時に、細胞が壊れてうま味が外に出やすくなるので、ほししいたけを使った料理はとてもおいしくなります。昔から和食にはよく使われてきました。	
27	月	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのうまに ごぼうサラダ	海から採りたてのわかめは、暗い赤色をしています。しかし、お湯に通すことで、鮮やかな緑色に変身します。わたしたちが今日食べているのは「わかめ」といわれる部分ですが、茎のところは「茎わかめ」、その下の部分は「めかぶ」といわれます。	
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげしゅうまい もやしのナムル	ナムルは韓国の家庭料理の一つです。もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜、野草を塩ゆでし、調味料とごま油であえたものです。日本では、ピビンバの具に使われますが、韓国では、毎日欠かせないおかずとして、保存されています。	
29	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ペンのクリームソース ブルーン	パスタは、イタリア料理に使うめんて、小麦粉と水と塩で作ります。ペンはパスタの一種で、2、3センチメートルのつつ状で、両方のはしがななめに切られているものです。ペンの先のような形からペンネと言われています。	パンとパンのふくろは、べつべつのふくろにかえしましょう。
30	木	ごはん ぎゅうにゅう だまこじる キャベツいりメンチカツ きりぼしだいこんのさっぱりつけ	「だまこ」とは、すりつぶしたごはんを、直径3cmほどの大きさに丸めたもので、秋田の方言で、「お手玉」のことです。秋田県では、収穫したばかりの新米で「だまこ」を作って食べる習慣があります。	



手亡 (てぼう)

白金時豆 (しろきんときまめ)

大福豆 (おおふくまめ)