



# 11月 給食献立配膳図

給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|     |  | <b>1(水)</b><br>厚揚げと<br>ミートボールの<br>炒め物<br>大根スープ<br>麦入りご飯<br>鮭ふりかけ<br>炒め物には7種類の具材が入っています。Kポップグループで例えると、メインボーカルは厚揚げ、リードダンサーはミートボールです。ラッパーは今が旬の蓮根かなあ。シャキシャキ食感の蓮根は、炒め物の格を上げてくれます。そして、他の4種類のメンバーも見つけてあげてくださいね。                           | <b>2(木)</b><br>いい歯の日メニュー<br>2年生給食委員考案<br>きびなごフライ3匹<br>かみかみゆで野菜<br>ドレッシング<br>シュガートースト<br>かみかみミネストローネ<br>今日の給食は、2年生給食委員が考えました。11月8日の『いい歯の日』にちなみ、カルシウムたっぷりの、かみかみメニューになっています。よく噛んで食べると、歯が丈夫になり脳も発達します。普段から心がけましょう。 | <b>3(金)</b><br><br>文化の日  |
| <b>6(月)</b><br>社会体験学習のため<br>6日～10日:2年生給食無し<br>冷凍りんご<br>豚肉の<br>スタミナ焼き<br>小松菜の<br>からし和え<br>麦入りご飯<br>大根の味噌汁<br>日本食の場合、おかずを最初に食べ終え、ご飯が最後に残ってしまうのはよくありません。正しい日本食のマナーは、汁物→ご飯→おかず→汁物→ご飯→おかず という順番で食べます。最後にそれぞれの料理をちょうど一口ずつ食べ終えるのが理想です。今日の給食でやってトライ。              | <b>7(火)</b><br>さばの<br>電田揚げ<br>キャベツの<br>おひたし<br>五穀ご飯<br>五目きんぴら<br>鮎は、いつも美味しい(*v)ですが、どうやって味付けをしているのでしょうか？ 実は、決まった量の調味料を、味見をしながら少しずつ入れていきます。なので計量した調味料は全部入れないこともあるし、少し足すこともあります。オラオラオラオラオラと一気に入れず、ジョジョに入れていくのさ。 | <b>8(水)</b><br>白身魚の<br>チリソースがけ<br>ゆで野菜<br>ドレッシング<br>麦入りご飯<br>ひじきと卵の<br>スープ<br>スープの卵をふわトロにする秘訣とは、①沸騰した湯に水溶き片栗粉を入れる。②溶き卵を流し入れる。③少し時間をおいて混ぜる の順番を守ること。チリソースをおしゃれにするには、長ねぎをたくさん使うこと。『おしゃれ着、長ねぎ。』                                       | <b>9(木)</b><br>アンサンブル<br>エッグ<br>ゆで野菜の<br>ドレッシング和え<br>チキンライス<br>切干大根の<br>スープ煮<br>ひじきと卵の、止むく女で長年おいていますか。背中をまっすぐに、両足のかかとを床につけ、おなかと机の間はこぶし1個分空いていますか？正しい姿勢は、見た目が良いだけでなく、消化も良くなります。アンサンブルエッグには、ポテトが入っています。ほていともやす。  | <b>10(金)</b><br>豚肉と野菜の<br>味噌炒め<br>干びょうと<br>卵のスープ<br>味噌のり<br>麦入りご飯<br>ミルクプリン<br>炒め物を美味しく作る秘訣は、火力の強さと加熱時間に気を付けることです。強火で短時間で炒めると、シャキシャキ野菜になります。給食室でも大きな3つの釜で、がんばって調理していきます。11時ごろからいい香りがしてくるよ。  |
| 栃木県産食材活用ウィーク13日～17日   |  |  |  |   |
| <b>13(月)</b><br>ソースカツ<br>ゆでキャベツ<br>さつまい<br>麦入りご飯<br>県産乳ヨーグルト<br>今週は栃木県産食材活用ウィークです。初日は、県産豚肉を使ったカツと県産乳を使ったヨーグルトが出ます。うま味・美味しさ、半端ないです。栄養士：ソースカツ丼は、ご飯にキャベツとカツをのせて食べてください。生徒：そおっすか。   | <b>14(火)</b><br>ゆでスパゲティ<br>海草入りゆで野菜<br>ミートソース<br>ドレッシング<br>手作りプリン<br>県産食材活用ウィーク2日目は、県産大豆を使ったミートソースと、県産乳を使った調理員さん手作りのプリンです。畑の肉と呼ばれる大豆は良質なたんぱく質たっぷり。今日は、煮た大豆を砕き、ひき肉の形にしたものを使っています。これからも、大豆をだいにしよう。             | <b>15(水)</b><br>ヒリ辛そばろ<br>にらのナムル<br>麦入りご飯<br>なめこの<br>味噌汁<br>県産食材活用ウィーク3日目は、県産なめこの味噌汁と、県産にらを使ったナムルです。なめこは、腸内環境を整える食物繊維が含まれています。なめこは、秋に旬を迎えるので、美味しさも栄養価も高くなります。そういえば、なめこゲーム、懐かしいなあ。  | <b>16(木)</b><br>県産苺とヨーグルト<br>干びょうのごま和え<br>ポークカレー<br>麦入りご飯<br>県産食材活用ウィーク4日目は、豚肉、苺、干びょうを使っています。苺と干びょうは、生産量全国第1位を誇る食材です。今日は贅沢に料理に取り入れています。デザートは、カップ入りかと思いきや、手作り系です。苺を甘く煮詰めたものとヨーグルトを混ぜ合わせました。                     | <b>17(金)</b><br>宮っ子ランチ<br>モロの唐揚げ<br>おかかふりかけ<br>にっこり梨<br>ご飯<br>船頭鍋<br>今日は市内の全小中学校で食べる宮っ子ランチ【鬼怒川にっこり献立】です。船頭鍋は、江戸時代、鬼怒川を使って都へ物資を送る船頭さんたちが食べていた料理です。デザートは栃木県で開発されたにっこり梨です。調理員さんは、1個1kg以上もある大玉梨を100個も切ります。思わず、にっこり。   |
| <b>20(月)</b><br>レシャムフライ<br>(2匹)<br>ソース<br>にらともやしの<br>ごま和え<br>五目ご飯<br>厚揚げの<br>みそ汁<br>バック入りの五目ご飯がお店に並んでいるのを見ると、テンションが上がるのは私だけでしょうか(*w*)無性に食べたくなる…。食欲の秋ですな。美味しさの秘訣は、塩加減とうま味のバランスです。今日は、椎茸やカツオのだし入りなので、この食材のうま味を感じながら食べてみてください。                               | <b>21(火)</b><br>ゆで野菜<br>・チョコクリーム<br>・ドレッシング<br>柿<br>朝焼き<br>コッペパン<br>さつまいもの<br>シチュー<br>さつまいもが美味しい季節になりました。って、環境委員会が学校農園にさつまいもを栽培しているって知っていましたか？今日の給食は、約半年間環境委員さんたちが大切に育てた、さつまいもが入ったシチューです。感謝しながらいただきます。       | <b>22(水)</b><br>陽南地域統一メニュー<br>揚げ餃子<br>(2個)<br>もやしの<br>キムチ和え<br>わかめ<br>ご飯<br>梅ヨーグルト<br>今日のメニューは3年生給食委員が考案しました。田舎汁とは、その土地でとれる食材をたくさん入れた心も体も温める料理です。栃木県では、干びょうを入れるのが特徴です。かんぴょうはご存知、食物繊維が豊富に含まれています。今日は田舎汁物だけではなく、餃子にも入っているよ。かんぴょうすくし。 | <b>23(木)</b><br><br>勤労感謝の日  | <b>24(金)</b><br>トマたま井の具<br>麦入りご飯<br>フルーツ杏仁<br>ワンタンスープ<br>宇都宮市は、トマトの生産量が栃木県内で第1位です。トマトは夏に旬を迎えますが、宇都宮市では秋から冬にかけてハウス栽培も取り入れ、年間を通して安定した量が生産できるそうです。宇都宮市内の小学生が考えたトマたま井は、市内全小中学校の給食で食べられます。酸味と卵のバランスがバッチグー。   |
| <b>27(月)</b><br>粉ふきいも<br>オムレツ<br>米粉なご揚げパン<br>セノビーゼリー<br>白菜スープ<br>県産味噌の<br>鶏唐揚げ<br>大いちょう汁<br>さつまいも入り<br>温野菜<br>餃子めし<br>黒ゴマプリン<br>今日の揚げパンは米粉パンを使っています。モチモチ。まるできなこ餅を食べているようだ(*v)そして、カルシウム鉄分たっぷりのセノビーゼリーまでつきます。ちなみに、半解凍で提供予定です。甘さ控えめで冷たくて美味しいはです。『ありがとう、半解凍。』 | <b>28(火)</b><br>2年生の総合で宇都宮の食について学習します。今日の給食では、宇都宮にゆかりのあるものばかりをそろえました。餃子めしは、ご飯と餃子の具を混ぜた料理。味噌は、大谷石の蔵で醸造されたものを使います。   | <b>29(水)</b><br>陽南地区学校園 お弁当の日<br>自分で作ったお弁当を持参しましょう。牛乳は出ます。   | <b>30(木)</b><br>大学いも<br>もやしのナムル<br>中華丼の具<br>麦入りご飯<br>給食に携わる方々に感謝の気持ちを表す方法は、残さず食べること・きれいに後片付けをすることです。陽南中では、残食が徐々に減り、後片付けも毎日きれいにいられています。感謝の気持ちを届けるために、今後も続けていきましょう。  |    |