

11月給食だより

輝 保育園



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



お米の話

江戸時代にはお金の代わりにもなったお米。昔からお米は大切にされてきました。

11月は新米の季節です。

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。

ご飯のエネルギーは100g当たり168キロカロリーで、それほど高くありません。

お茶碗1杯分のごはんのエネルギーは、ショートケーキの半分、ラーメンの3分の1です。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くと美味しく仕上がります。

給食メニューの紹介

鯖の胡麻ソース

- ・鯖 50g 切り身
人数分
- ・酒 少々
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・白ごま 適量
- ・酒 10g
- ・しょうゆ 30g
- ・砂糖 30g

- ① 鯖に塩、こしょう、酒を振る。
- ② 酒、しょうゆ、砂糖を合わせて火にかけて、煮立ったら胡麻を加えて火を止める。
- ③ 鯖の水分をキッチンペーパーで取り、片栗粉を付けて、サラダ油で揚げる。
- ④ ②のタレをからめる。

人気メニューです。タレの分量は魚の量によって増減してください。

11月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)
昼		麻婆豆腐 はりはりなます コンソメスープ オレンジ	鶏肉の香味焼き 和風サラダ もずくスープ		ビーフカレー バナナ
間2		麦茶 やきそば	牛乳 人参ケーキ		牛乳 お菓子
		06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)
昼		豚マヨ炒め 胡麻和え 味噌汁	鶏肉の照り焼き きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ りんご	親子丼 チーズサラダ 味噌汁	タンドリーサーモン 切干大根の煮物 わかめスープ
間2		麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 クリームパン	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 ココア蒸しパン
		10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)
昼		鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	カレーうどん バナナ	豚マヨ炒め 小松菜サラダ 中華スープ	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁
間2		牛乳 大学芋	牛乳 お菓子	牛乳 ばななケーキ	牛乳 ラスク
		15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼		クリームシチュー もりもりサラダ りんご	みそおでん もやしのナムル すまし汁	ひじきハンバーグ パンサンデー コーンスープ	ハヤシライス バナナ
間2		麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
昼		ポークビーンズ 大根サラダ 味噌汁	魚の胡麻ソース マカロニサラダ 味噌汁	けんちんうどん ブロッコリーの胡麻和え バナナ	
間2		牛乳 ジャムサンド	牛乳 ホットケーキ	牛乳 りんごゼリー お菓子	
		24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)
昼		麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 お菓子	千草焼き ゴマドレサラダ コンソメスープ	筑前煮 野菜のおかか和え 味噌汁
間2				牛乳 さつま芋スティック	牛乳 クッキー バナナ
		29日(水)	30日(木)		
昼		きのこカレー ささみときゅうりのサラダ りんご	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁		
間2		牛乳 ピザトースト	麦茶 ヨーグルト お菓子		