



今月のお弁当の日は
12日です。

木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じる今日このごろ。朝夕の冷え込み増してきました。11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりを意味します。「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。



令和5年 予定 献立

11月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
18	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 プリン・お菓子	牛乳 ビスコ
5	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
6	水	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 バナナ
7	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨野の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿・お菓子	ヨーグルト
8	金	ごはん レバー甘辛煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	お茶 きなこまぶし	牛乳 せんべい
9	土	ごはん ちゃんぽん オレンジ わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ・お菓子	牛乳 丸ボーロ
11	月	ごはん すき焼き風煮 もやしのみそ汁 オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
26	火	ごはん 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜スープ	牛乳 リンゴ・お菓子	牛乳 コーンフレーク
13	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンサラダ	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット
14	木	ごはん 魚のカレームニエル 卵の花炒め 白菜のみそ汁	お茶 煮豆・お菓子	ヨーグルト
1	金	ごはん 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁	牛乳 カレトースト	牛乳 丸ボーロ
2		ごはん 木の葉丼	牛乳	牛乳
16	土	甘酢キャベツ	バナナ	卵ボーロ
30		オレンジ	お菓子	
15	誕生会	きのこのおこわ ポテトサラダ ササミチーズフライ わかめのみそ汁 ブロッコリー トマト みかん	牛乳 ミルクブッセ	牛乳 おかき

給食目標
和食の良さを活かそう



★11月24日(いよいよほんしよく)は「和食の日」★
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「和食文化」には次のよう特徴があります。

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事との関わり

★欧米では甘味・塩味・酸味・苦味の4つの味が基本です。しかし日本で「うま味」が発見され我が国では、5つ基本味で美味しさを評価する伝統と文化があります。

「うま味」の基本⇒(だし汁)・・・和風だしに含まれる「うま味」物質には、代表的な物が3種類あります。

- ①グルタミン酸・・・昆布、野菜に含まれます。
- ②イノシン酸・・・かつお節、煮干しなど魚類や肉類。
- ③グアニル酸・・・干ししたけなど

今月のメニューより

★もみじ揚げ(4人分)★

<材料>大豆の水煮(40g)・ひじき(4g)・むきえび(80g)・玉ねぎ(30g)・人参(25g)・冷凍枝豆(40g)

<調味料>クリームコーン(30g)・卵(30g)・小麦粉(50g)・塩(少々)・しょうゆ(5g)

<作り方>①ひじきは水で戻します。

②玉ねぎはスライスし、人参はみじん切りにします。

③材料と調味料を良く混ぜ合わせます。

④170℃に熱した油の中にスプーンですくって入れます。転がしながら約2分揚げて黄金色になるまで揚げたら出来上がり!!!

