



11月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(火)	ごはん 豚肉のみそ焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ジャムパン
2(水)	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ふかしいも
4(金)	ごはん ポークシチュー コールスローサラダ すまし汁 果物	ビスケット	牛乳 パンケーキ
5(土)	親子丼 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
7(月)	五目うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしらす和え 果物	クッキー	麦茶 塩おにぎり
8(火)	ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 シュガーラスク
9(水)	食パン 魚のフライ フレンチサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きおにぎり
10(木)	ごはん ミートローフ 大根サラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 リンゴゼリー
11(金)	チキンカレー 花野菜サラダ 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 さつま芋蒸しパン
12(土)	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんの甘煮 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
14(月)	ナポリタン キャベツとりんごのサラダ かきたま汁 果物	ビスケット	麦茶 わかめおにぎり
15(火)	きのこごはん 玉子焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 ホットケーキ
16(水)	ごはん 煮魚 ポテトサラダ 豚汁 果物	ヨーグルト	麦茶 きな粉ラスク
17(木)	豚丼 ちくわとわかめの酢の物 中華スープ 果物	クッキー	麦茶 お好み焼き
18(金)	味噌ラーメン ジャーマンポテト スティックきゅうり 果物	ビスケット	麦茶 鮭わかめおにぎり
19(土)	ごはん ひき肉と豆腐のすき焼き風 白菜ときゅうりの浅漬け 果物	せんべい	麦茶 クラッカー
21(月)	三色丼 マカロニとブロッコリーのサラダ すまし汁 果物	クッキー	麦茶 焼きうどん
22(火)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 芋あべかわ
24(木)	ハヤシライス 中華サラダ コンソメスープ 果物	クラッカー	牛乳 パンケーキ
25(金)	ごはん 魚の野菜あんかけ かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ぶどうゼリー
26(土)	A R I N K O 祭		
28(月)	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ きのこと汁 果物	クッキー	麦茶 ピザトースト
29(火)	けんちんうどん 春巻き キャベツの昆布和え 果物	チーズ	麦茶 しょうゆおにぎり
30(水)	サンドイッチ はんぺんフライ コーンスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 焼いも

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

【給食室から】

本格的な冬へと移り変わる11月。

初旬はまだ過ごしやすくとも日ごとに寒さが厳しくなってきます。美味しい旬のお芋やきのこ、かぼちゃに柿などもりもり食べてスクスク元気に過ごしてほしいです。先日、種子島から甘くて美味しい「安納芋」がいっぱい届きました。焼き芋、ふかし芋などおいしい素材をそのまま、栄養のある皮も食べられるようにお芋ごはんや蒸しパンにいただきますよう。

食育だより



誕生日会メニュー(9月)



【芋あべかわ】…福井県の郷土料理(11/22のおやつ)

お餅が容易に手に入らなかった時代に、芋をお餅に見立てて考え出されたお菓子です。

<材料…4人分>

<作り方>

- | | | |
|-------|-----|-----------------------------------|
| じゃがいも | 80g | ①じゃがいもは皮をむいて1cm厚さに切り、水にさらす。 |
| 塩 | 少々 | ②じゃがいもが柔らかくなるまで茹でて水気を切り、熱いうちにつぶす。 |
| 片栗粉 | 80 | 塩・片栗粉・水をいれてよく練り上げる。 |
| 水 | 適宜 | ③②をまな板の上に置き、綿棒で7mm厚さに伸ばし、 |
| 粉状黒糖 | 20g | 包丁で三角形に切って片栗粉をはたく。 |
| きなこ | 20g | ④たっぶりの熱湯の中に③を入れて茹で、 |
| 砂糖 | 20g | 浮かびあがったら取り出す。 |
| | | ⑤黒糖を水で溶いで④にまぶし、 |
| | | きな粉と砂糖を合わせたものに絡めて出来上がり。 |

