

11月 給食だよ!



平成26年11月4日
高岡市立木津小学校

秋も一段と深まり、紅葉を楽しませてくれる季節となりました。これから寒さが本格的になります。しっかりと食べて体力をつけ、風邪をひかないようぶな体をつくりましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。

11月は富山県食育推進月間です。

これは、学校給食に、地元でとれた農産物や県内で作られた食材を積極的に取り入れることで、家庭・地域・市町村との連携をより深め、心も体も健康な子供たちを育てることを目的に行われるものです。

- 本校では、今月4日を「**学校給食とやまの日**」とし、高岡市や富山県内で生産された新鮮な地場産物をたくさん使った献立を予定しています。
- ・「**国吉りんごパン**」
国吉りんごのジャム入りパンです。
 - ・高岡流お好み焼き「**ととまる**」
人参・昆布・にら・米粉などの入ったすりみのお好み焼きです。
 - ・B級グルメとして注目を浴びている高岡生まれの「**グリーンラーメン**」
高岡産のほうれん草をペーストにしてスープに入れます。

「地産地消」って何だろう?

地域で生産されたものを地域で消費することをいいます。

「地産地消」には、どんないいことがあるの?

- ☆…とれたての「新鮮」なものを食べることができます。
- ☆…季節に応じた「旬」のものを食べることができます。
- ☆…作っている人が分かり「安全・安心」です。

◇レシピ紹介…11月11日献立

白ねぎのクリームシチュー(4人分)

材料

ベーコン50g 玉ねぎ中1個 人参1本 白菜1/6個
ねぎ1本〜2本 サラダ油適量 顆粒がらスープの素少量
牛乳200ml 上新粉大さじ2杯 白ワイン大さじ0.5杯
塩・こしょう 生クリーム大さじ1

作り方

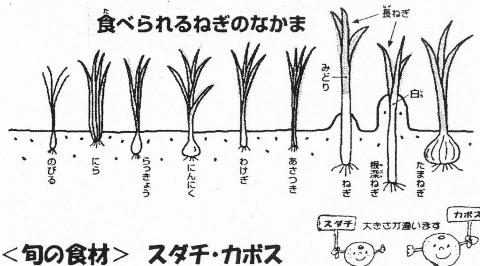
- ① ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② 白菜はざく切り、たまねぎはくし型切り、人参はいちよう切りにする。ねぎはななめ切り又は2〜3cmのぶつ切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ ③に固い野菜から順番に炒め、水を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、がらスープの素を入れる。
- ⑤ ④に牛乳を加え、味を整えたら、上新粉を水溶き片栗粉を使う要領で、様子を見ながら溶き入れ、とろみをつける。
- ⑥ 仕上げに白ワイン、生クリームを入れて火を止める。



…ねぎ…

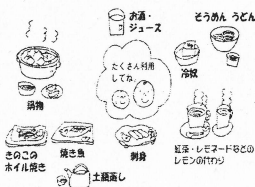
ねぎは日本に古くからある野菜で、いろいろな料理に使われます。ねぎには緑のやわらかい部分を食べる「葉ねぎ」と、土をよせて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の2種類あります。血のめぐりがよくなり元気がでる食べ物として昔は薬にもされました。香りが食欲をそそるので、そばやうどんの薬味に使ったり、魚や肉のにおいをとったりするときにも使われます。

食べられるねぎのなかま



<旬の食材> スダチ・カボス

焼き魚や鍋物に添えるスダチとカボスは、よく混同されますが、どこが違うのでしょうか。両方ともユズの仲間で見目は似ていますが、大きさや産地、香りが違います。スダチは徳島県が産地で、さわやかな酸味とすがすがしい香りがします。カボスは大部分が産地でスダチより大きく、酸味が強く独特な香りがします。どちらもポン酢、酢の物に調味料として、また味噌汁、種類などに加えたり、ジュース、お菓子、お酒にと広く使われています。果汁だけでなく皮もすりおろして加えると、さらに料理の風味が増します。含まれるビタミンCはレモンより多く、クエン酸は油物の味を和らげたり、魚などの生臭みを消し、胃液の分泌を正常にする効果があるので、胃が弱い人や食欲がないときにはとてもよい食べ物です。



11月の献立予定表

日	曜	主食	飲物	副食 献立
4	火	国吉りんごパン	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 海藻サラダ グリーンラーメン ☆学校給食とやまの日献立
6	木	米粉入りパン	牛乳	高岡元気コロッケ 青菜のアーモンドあえ ベーコンと野菜のスープ みかん
7	金	栗ごはん	牛乳	ししゃものフリッター 中華風大豆の旨煮 みそけんちん汁
10	月	ごはん	牛乳	げんげのから揚げ 水菜のゆばあえ おでん 納豆 国吉りんご
11	火	コッペパン	牛乳	鶏肉のバーベキューソースかけ ポパイサラダ 白ねぎのクリームシチュー 干しプルーン
12	水	ひじきごはん	牛乳	鯖の塩焼き かぶときゅうりの即席漬け 豚汁
13	木	ごはん	牛乳	ミックス味噌豆 きゅうりのナムル 八宝菜
14	金	ごはん	牛乳	きのこ牛肉のみぞれ煮 コーンポテト 小松菜と卵の味噌汁 みかん ひじきのり
17	月	カレーライス	牛乳	なっばコロッケ キャベツとコーンのサラダ 国吉りんご
18	火	アーモンド 揚げパン	牛乳	肉団子のケチャップあえ ボイル野菜 ワンタンスープ スティックパイ
19	水	豚キムチ丼	牛乳	キャベツともやしのひたし じゃがいもとえのきの味噌汁 新幹線ゼリー ☆高岡食19丼献立
20	木	1/2コッペパン	牛乳	ソフト麺のクリームソースかけ コーンエッグ グリーンサラダ
21	金	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き 青菜ののりあえ 治部煮 みかん
25	火	食パン	牛乳	チリコンカン キャベツときゅうりのレモンあえ 団子汁 国吉りんご
26	水	ごはん	牛乳	里芋ハンバーグ ほうれん草とえのきの胡麻味噌あえ すき焼き煮 とろろ昆布
27	木	2/3コッペパン	牛乳	大学芋 さくさくサラダ きくらげのスープ 果実ヨーグルト
28	金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 茎わかめの金平 高岡野菜のあったか汁 柿

☆今月の高岡食19丼は19日(水)の高岡野菜の豚キムチ丼です。

これからおいしくなるよ! 秋冬の野菜(川柳)



だいごんは 生よし煮てよし 漬けてよし 	性根も まっすぐにきりそう 茎こぼろ 	はくさいの 身をひきしめる 茎の花風 	ほうれんそう 煮くくなるほど 甘み増し 	ぼくは花の手 つぼみを食べる ブロッコリー 	白い茎 長さを焼く 根葉ねぎ
-------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------