



令和6年11月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
				1日 ポテトコロッケ ひじきのいため煮 ちゃんこ汁 ひじきは、昔から食べられている海そうの一つです。ひじきには葉の部分を使った芽ひじきと、茎の部分を使った長ひじきがあります。今日のひじきは芽ひじきを使っています。ひじきには、血液を作るもとになる鉄分と、骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれます。成長期みなさんに食べてほしい食材の一つです。
4日 振替休日 	5日 ソフトめんミートソース (汁) ボロニアステーキ 花野菜サラダ 今日のミートソースには、ひき肉の他に細かく刻んだ大豆を使っています。よく見ると、ひき肉のミートソースと少し見た目が違うことがわかります。また、食感もひき肉と比べてやわらかく感じられます。その違いに注目しながら食べてください。	6日 つくね きゅうりのごまかつお和え 茶わん蒸しスープ 今日の茶わん蒸しスープには、みつばが入っています。みつばは、その名前の通り、3枚の葉が付いています。給食で使っているみつばは、ハウスで水耕栽培されたものです。みつばのさわやかな香りがスープの味を引き立ててくれます。	7日 いわしの香味だれ れんこんのきんぴら かみかみみそ汁 かき 今日は「旬を味わう日」です。今日の旬の食材は、「れんこん、ごぼう、かき」です。また、11月8日は「いい歯の日」です。かみかみみそ汁には、かみごたえのあるごぼうや花切りの切干しだいこんを使っています。いわしは、開いてカリッと揚げることで小骨も食べられるよう工夫しています。よくかんで食べましょう。	8日 肉じゃが 豆腐のどぼろあんかけ ほうれんそうのおひたし じゃがいもには、たくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メークイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロッケやポテトサラダに向いています。メークインは煮くずれしにくいので、カレーなどの煮込み料理に向いています。給食の肉じゃがが煮くずれしにくいメークインを使っています。
11日 揚げギョーザ パンサンスー わかめスープ わかめは部位によって呼び名が異なります。葉の部分をわかめ、根元の部分をめかぶと呼び、食物せんいやミネラルが豊富に含まれています。今日のわかめスープは、わかめの他に、ベーコン、にんじん、とうもろこし、たけのこ、にら、たまねぎとたくさんの食材が入っています。	12日 さばのみぞ煮 切干しだいこんのごま酢和え 秋のすまし汁 今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日の秋のすまし汁は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。和食では、その他にも、こんぶや干しいたけからとっただしが使われています。だしのうま味や香りを感じてみましょう。	13日 ホットドッグの具 焼きフランクフルト キャベツソーテー トマトケチャップ はくさいとベーコンのスープ はくさいは、水分が多く、食べると歯ざわりの良い野菜です。和え物、お浸し、鍋料理、いため物、煮物など、いろいろな料理に使われます。今日のようにスープで煮込むと、うま味と甘味が出てとろけるようなやわらかさになります。	14日 てりどり キャベツのこんぶ和え いか団子汁 セレクトデザート A:りんごゼリー B:スイートポテト てりどりは給食で人気の料理の一つです。給食のてりどりのおいしさの秘密は、下味と最後にかける甘辛いたれです。まず、とり肉にしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけて焼き、しょうゆ、みりん、さとうを煮詰めて作ったたれをかけています。	15日 B・Bカレー さつまいもチップス ほうれんそうのサラダ 小学3年生で学習する「すがたをかえる大豆」にちなみ、みそ・湯葉・高野豆腐など姿を変えた大豆製品を使った料理が今日から1週間登場します。今日のB・Bカレーには、大豆をそのままの形で料理に使っています。
18日 みそおでん あゆの竜田揚げ 愛知のみかンドレッシング和え 今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。今日の給食で使われている愛知県産の食材は、ぶた肉、うずら卵、あゆ、れんこん、みかんどレッシングのみかんです。また、豊橋市は、うずら卵の生産量が全国1位で、大正時代からうずらの飼育が行われています。うずら卵はよくかんで食べましょう。	19日 八宝菜 ポークシューマイ だいずもやしの中華和え 給食でよく食べているもやしは、グリーンマップと呼ばれる緑豆から作られるもやしですが、今日は、だいずもやしを使っています。だいずもやしは、大豆を水に浸して暗い所で発芽させて作られ、大豆がついたまま収穫されます。太くて長く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。	20日 ハンバーグのおろしかけ 筑前煮 湯葉のすまし汁 今日の筑前煮には高野豆腐が入っています。高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。現在は工場生産されるものがほとんどですが、昔は寒い時期に外で豆腐を干して水分を抜く作業を繰り返して作られていたそうです。スポンジ状になっているため、煮汁の味がよくしみ込みます。	21日 さわらの照り焼き きゅうりのしそ和え まごわやさしいみそ汁 納豆 今日はまごわやさしい献立の日です。今日のまごわやさしいみそ汁は、千秋小学校の児童が考えた献立で「まごわやさしい」の食材をすべて使用しています。また、今日は、和食の日になんだ献立です。2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日が「和食の日」に制定されました。	22日 県民の日学校ホリデー 
25日 肉団子の甘酢だれ パンバンジー はるさめスープ はるさめは、緑豆という豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料として作られます。半透明の糸のような見た目が、春に降る雨に似ていることから「春雨」という名前が付けられました。今日は、ベーコン、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、とうもろこし、干しいたけと一緒に中華味のスープでいただきます。	26日 ぶた肉とだいこんの甘辛煮 キャベツ入りつくね にんじんシリシリ にんじんシリシリは、沖縄県の郷土料理です。沖縄県では専用のすりおろし器を使ってにんじんをすりおろします。「シリシリ」は、すりおろす動作を表す沖縄の方言で、この名がついたと言われています。今日の給食は、にんじんを千切りにして作りました。	27日 とり肉のマリアソース 海ぞうサラダ 秋野菜のクリームシチュー 秋野菜のクリームシチューには、秋が旬の「さつまいも、れんこん、さといも」が入っています。秋野菜は水分が少ないため、味が濃く、甘味が強いのが特徴です。ビタミン、ミネラル、食物せんいなど栄養が豊富で、夏の暑さで疲労した体を元気にし、冬の寒さに負けない強い体作り役立ちます。	28日 どん骨ラーメン (汁) 春巻 ごまつな中華和え ラーメンは、よくかまずに飲み込んで食べてしまいがちです。よくかまずに食べると消化が悪くなり、胃や腸に負担がかかります。今日のどん骨ラーメンの汁には、たくさんの具材が入っていますので、これらの具材とともに、ラーメンもよくかんで食べるようにしましょう。	29日 二色丼の具 (とりどぼろ) いい卵 沢煮わん 沢煮わんは、野菜を千切りにして、ぶた肉などたくさんの材料を使って作った汁物です。「沢」には「たくさん」という意味があることからこの名がつけました。猟師が山に入るときに日持ちする漬物の肉や脂身を持って行き、山菜と一緒に煮込んでのが始まりと言われています。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。