

ぱくぱく ~食べて学ぼう!!~

11月号



寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは、温かいものや冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。

空調設備整備期間中における臨時給食について

11月4日(火)~7日(金)の4日間、給食室に空調設備を取り付ける工事が入ります。そのため、給食室での調理・食器の洗浄・床面などの清掃作業ができません。工事期間中は臨時給食の提供となり、ご家庭からお弁当箱やおはし・スプーンを持参していただきます。臨時給食の内容としては、主食(ごはんまたはパン)、牛乳、温めずに食べられるおかず、常温保管のできるデザート類を予定しております。

子どもたち、保護者の皆様方にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

○家庭からの持参物

・2段の弁当箱またはタッパー2個 ・ビニール袋と弁当を入れる袋 ・箸 ・スプーン ・ランチマット



11月の給食予定表



4日(火)~7日(金) 臨時給食
17日(月) 味の旅 山梨県
19日(水) ひごまるデーれんこん

11月のおすすめ食材

11日(火) れんこん 
14日(金) 鮭 
21日(金) きのこと類 
28日(金) りんご 

給食おすすめレシピの紹介~魚とれんこんの黒酢炒め~



【材料】4人分
ホキ(角切り) 160g
片栗粉 適量
れんこん 80g
揚げ油 適量
にんじん 40g
しめじ 30g
冷凍むき枝豆 20g

こい口しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/3
さとう 小さじ2
黒酢 小さじ1
酢 小さじ1/3
塩 少々
油 小さじ1/2

【作り方】

- ①れんこんはいちょう切りにし、5分ほど水にさらしておく。ホキは片栗粉をまぶしておく。にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておく。冷凍枝豆は解凍しておく。調味料は混ぜ合わせておく。
- ②水気を切ったれんこんを素揚げにする。次にホキをカラッと揚げる。
- ③別のフライパンに油をひき、にんじんとしめじを炒める。火が通ったら揚げたれんこんとホキを加え、
- ④①の調味料を入れてからめる。最後に枝豆を入れて、味をととのえて仕上げる。