

11月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		だまこ餅は、秋田県の郷土料理のひとつで、ご飯をすりつぶし丸めたものです。秋田県では、お手玉を「だまこ」と呼び、形が似ているので、だまこ餅と呼ばれるようになったそうです。	白菜の表面にある黒い点は、白菜がもつポリフェノールによるものです。	文化の日
11月22日は、「東総まんきつ給食」の日です！東総まんきつ給食では、銚子市、旭市、匝瑳市の子も達が同じ給食を食べます。銚子市、旭市、匝瑳市で開催される「和食給食レシピコンテスト」で大賞に輝いたメニューを提供します。お楽しみに♪				
6	7	8	9	10
肉じゃがは副菜の中では人気のメニューです。甘じょっぱい味付けでごはんとよく合います。	とんかつは明治時代フランス料理のコートレット(肉に卵とパン粉をつけバターで焼いたもの)を、日本人の口に合うように改良して作られた料理です。	今日は、給食センターで作りましたスイートポテトがデザートですつきますよ♪スパゲティやサラダもしっかり食べましょう！	麦は、食物繊維やビタミンB1が含まれています。食物繊維は、お腹の調子を整える手助けをしてくれます。	アーモンドには、マグネシウムが含まれています。マグネシウムは、骨や歯の材料になり、成長期にはかかせない栄養素です。
13	14	15	16	17
もずくは、沖縄県特産のとろみある海藻です。沖縄県では、チャンプルーや天ぷらにも入れるそうです。	めひかりは身が柔らかく、口に入れるとほろつとろける食感が特徴の魚です。銚子漁港でも多く水揚げされ、唐揚げや干物として食べるのが一般的です。骨ごと食べられますが、長く噛んで食べましょう！！	石狩汁は、北海道の鮭が獲れる石狩市で生まれた、鮭が入った汁物です。鮭以外の具材は家庭によって変わり、バターを入れる家庭もあります。	えび焼売は、主にえびと魚のすり身から作られています。魚のすり身が入ることでふんわりとした食感になります。	コッペパンに、焼きそばを挟んで、焼きそばパンにして食べましょう！（パンはシチューにつけて食べても美味しいですよ♪）
20	21	22	23	24
さつま芋は、秋に収穫され、適温で保存することで甘味が増します。さつま芋は加熱することで澱粉が糖へ変わり甘くなります。	えのきたけには、うま味成分の「グアニル酸」が含まれています。かつおだしのうま味と、えのきたけのうま味が合わさり、より美味しいスープになります。	今日は、東総地域の恵みがたっぷりつまった、秋を感じられる献立です。	勤労感謝の日	ABCスープには、アルファベットマカロニが沢山入っています。どんなアルファベットが入っているか探してみよう！
27	28	29	30	
つみれ汁に使用している、いわしやさばは、銚子漁港でもよく水揚げされます。昔は沢山獲れましたが、近年では獲れる量が減ってきています。	キーマカレーは、挽肉を使用したカレーです。野菜もみじん切りにしているので、野菜が苦手な人も気にせず食べられます。	チキンと豆のサラダには、ホクホクとした食感が楽しめる「ひよこ豆」とホロツとした食感の「いんげん豆」と使用しています。	みそ汁にのりを入れると、のりからもだしが出て、より美味しくなります。家庭でも焼きのりをちぎってみそ汁に入れれば簡単に作れます。	