

令和 7年

11月

きゅうしよく盛り付け図

※食器の置き方も、参考にしよう♪

月	火	水	木	金
3 ぶんか 文化の日 	4 ひじきサラダ むぎごはん こめこの こんさい カレー 根菜とは、土の中で育つ野菜のことで。今日は、にんじんとごぼうを使います。れんこんは土の中の茎を食べる野菜ですが、根菜の仲間に入ります。	5 はくさいとこまつなの ごまあえ サワラの なんばんづけ むぎごはん かきたまじる 南蛮漬は、から揚げにした肉や魚を、甘酢に漬けて味付けする料理です。昔、南蛮と呼ばれていた国の人々から教えてもらった調理法だそうです。	6 だいずサラダ ちいさいロールパン ツナの クリーム スパゲッティ ツナとは、マグロやカツオなどの仲間の魚のことです。油漬やスープ漬などの缶詰やレトルパウチの製品で、ツナと呼ばれることが多いそうです。	7 はくさいともやしの しそあえ キビナゴの からあげ むぎごはん さといもと だいこんの そばろに キビナゴは、骨ごと食べることができる小魚です。体に、帯のような銀色の筋があることが特徴です。頭も しっぽも 骨も、しっかりかんで食べましょう。
10 れんこんの あえもの むぎごはん うずらたまご さやどうふの にも 高野豆腐は、豆腐を凍らせて水分を抜いた保存食です。和歌山県の高野山で作られたものが有名になったため、名前がついたと言われています。	11 きんときまめの あまに ふきよせごはん いしかりじる 石狩汁は、北海道の郷土料理の石狩鍋をアレンジした料理です。石狩鍋は、いろいろな野菜や豆腐を、サケと一緒に煮込んだみそ味の料理です。	12 キャベツともやしの ごまあえ なつとう みそ むぎごはん にくじゃがの うまに 納豆は、大豆を発酵させた食べものです。大豆をそのまま使ったものの他、細かく砕いた大豆を使った「ひきわり納豆」があります。	13 みかん チーズはるまき ロールパン ちゅうか やさい スープ チーズ春巻きは、鶏肉とチーズを混ぜて、春巻きの皮で包んで揚げた料理です。パリパリの皮と、チーズのおいしさが人気の秘密です。	14 はくさいとこまつなの おかかあえ サワラの しろみそやき むぎごはん ごもく きんぴら きんぴらに使う ごぼうは、かたさのある野菜として知られています。かたいものをしっかりかむことで、歯や あごが強くなります。しっかりかんで食べましょう。
17 ふかしいも ドライカレー むぎごはん とうふスープ 豆腐は、大豆から作られる食べものです。作り方によって、木綿豆腐や絹ごし豆腐などに分けられます。今日は、なめらかな絹ごし豆腐を使います。	18 はくさいと チンゲンサイの あえもの イカの あげに むぎごはん ひじきの いりに 白菜は、アブラナ科の淡色野菜です。冬が旬で、寒さに負けないように甘味が強いことが特徴です。季節のおいしさを味わいましょう。	19 ヨーグルト パンサンスウ むぎごはん マーボー だいこん 豆腐と一緒に、大根を使ったマーボー大根です。しっかり煮含めた大根は味が染みこみ、やわらかくなります。季節のおいしさを味わいましょう。	20 だいこんサラダ きなこ あげパン とりなんばん うどん きなこは、炒った大豆を粉にしたものです。焼いたもちにまぶしたり、お菓子に使ったりします。給食では、揚げパンや揚げ大豆に使うことが多いです。	21 ほうれんそうともやしの いそかあえ サバの しおやき むぎごはん おからの いりに おからは、大豆から作られる食べものです。やわらかくした大豆をすり潰して、水分を搾って作ります。たんぱく質が多く、体をつくる赤の食べものです。
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 はくさいの おかかあえ ツナ ふりかけ むぎごはん ちくぜんに ツナふりかけは、マグロの油漬から作る料理です。調理員さんは、30分～1時間、味付けしたツナを混ぜ続けてくれます。よく味わっていただきます。	26 こふきいも キムチチャーハン トックスープ キムチやトックは、朝鮮半島に伝わる食べものです。キムチは唐辛子を使った漬物で、トックは、米粉を使ったもちです。しっかりかんで食べましょう。	27 だいがくいも ことうパン はくさいと にくだんこの スープ 今日の肉団子は、調理員さんたちの手作りです。寒い中、冷たい肉をこねるのは、とても大変ですが、一生懸命作ってくれました。よく味わいましょう。	28 こまつなともやしの ごまあえ サバの みそに むぎごはん けんちんじる サバは、秋から冬が旬の赤身の魚です。マサバやゴマサバなどが知られています。煮たり、焼いたり、揚げたりと、いろいろな調理法で楽しみましょう。