

# 11月献立表

今月の地元食材は…米、ブリ、ベーコン、ハム、卵、かまぼこ、煮干し、ちりめんじゃこ、じゃがいも、さつまいも、だいこん、はくさい、キャベツ、葉ねぎ、ほうれん草、しょうが、みかん、みそなど

令和5年度 ○○学校(幼稚園)

肌寒い時期になりました。11月は「和食の日」があり、だしをきかせた献立が出ます。だしの味を感じながら、和食のよさを考える機会にしましょう。



読書週間

1日(水)

ごはん  
サバのごまだれ焼き  
小松菜の塩昆布和え  
かぶら汁

ピレット・ラウドさんの絵本「うみ」に関わってお魚を使ったメニューです。

読書週間

2日(木)

ごはん  
関東だき  
白菜の酢の物  
大学芋

服部千春さんの絵本「おいもだ、ほい!」に関わってさつまいもを使ったメニューです。

3日(金)

文化の日

読書週間

6日(月)

ごはん  
大根と豚肉の中華風煮  
とってもすてきなキャベツ炒め  
りんご

「とってもすてきなうちです」の絵本に関わって、キャベツを使ったメニューです。

読書週間

7日(火)

思い出とぱらぱら  
レタス卵チャーハン  
春雨サラダ  
豚汁

町田そのこさんの「宙ごはん」の小説に出てくるメニューです。

読書週間

8日(水)

コッペパン  
手作りハンバーグ  
フレンチサラダ  
秋のきのこスープ

「奇妙で不思議な菌類の世界」の絵本に関わったメニューです。

読書週間

9日(木)

ごはん  
山賊焼き  
小松菜のごま和え  
わかめのすまし汁

イソップ物語の「よくばりいぬ」に関わったメニューです。

10日(金)

秋の味覚カレー  
野菜炒め  
ぶどうゼリー

旬のきのこやさつまいもの入ったカレーです♪

13日(月)

ごはん  
鶏肉のバジル焼き  
さつまいもサラダ  
白菜ときのこのスープ

バジルやオリーブオイル、にんにくを使います。

14日(火)

ごはん  
高野豆腐の含め煮  
もやしの香味和え  
ココア豆

栄養満点の大豆をココア味で仕上げます。

七五三お祝い献立

15日(水)

丹後のばら寿司  
キャベツのおひたし  
花ふと三つ葉のすまし汁

七五三は子どもの健やかな成長を願ったものです。丹後のばら寿司でお祝いをします。

16日(木)

ごはん  
イワシのから揚げ 香味ソース  
大根の甘酢和え  
春雨スープ

にんにく、しょうが、ごま油、ねぎなどを使います。

みやづ食の日

17日(金)

小松菜とリメイクのごはん  
大根と鶏肉の甘辛煮  
はくさいのごま炒め  
由良みかん

今月の食材は「ちりめんじゃこ」と「みかん」です。

和食の日

22日(水)

ごはん  
聖護院大根と寒ブリの煮物  
白菜の炊いたん  
かまぼこのすまし汁

11月24日は和食の日です。和食の日献立としてだしをきかせた献立を考えました!

23日(木)

勤労感謝の日

24日(金)

秋のミートスパゲティ  
鶏肉のマスタード焼き  
キャベツのさっぱり炒め

きのこなど旬の食材が入ったミートスパゲティです。

20日(月)

チンジャオロース丼  
海藻サラダ  
チンゲン菜のスープ

チンジャオロースは、ピーマンの千切りやお肉などを炒めた中華料理です。

21日(火)

ごはん  
厚揚げのピザソース焼き  
なしのサラダ  
コンソメスープ

なしのサラダは新メニューです。食感と香りをお楽しみに。

27日(月)

ごはん  
ひじき入り焼きコロッケ  
のりのりほうれん草  
しめじのみそ汁

鉄分や食物繊維の豊富なひじきを使います。

28日(火)

ごはん  
フィッシュアンドチップス  
ツナとキャベツのソテー  
ひよこまめのスープ

イギリスの郷土料理。新メニューです。

29日(水)

ごはん  
マーボー豆腐  
五目炒め  
柿

食欲をそそる人気メニューです。

30日(木)

ごはん  
磯が香るチキンカツ  
ほうれん草のおかか和え  
厚揚げのみそ汁

青のりを使って香りよく仕上げます。

旬の食材をたくさん使用した献立にしています。給食からも季節を感じてください。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『ヤンニョムチキン』(9月13日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉(50g) 4切
- ・酒 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・すりおろしにんにく 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 20g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量

- ・ごま油 小さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1/2
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・ねぎ(みじん切り) 大さじ1強
- ・白いりごま 大さじ2/3
- ・水 大さじ2弱

A



### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、塩こしょう、すりおろしにんにく、すりおろした玉ねぎで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ Aをフライパンに入れ、火にかけてソースを作り、②にかけて出来上がり。

## 『ツバスのアクアパッツァ』(9月15日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・ツバス(50g) 4切
- ・白ワイン 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

- ・ベーコン 2枚
- ・おろしにんにく 少々
- ・たまねぎ 1/3個
- ・赤パプリカ 20g
- ・黄パプリカ 20g
- ・トマト 20g
- ・コンソメ 2g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・乾燥パセリ 少々
- ・耐熱カップ 4個



### 【作り方】

- ① ツバスに白ワインと塩こしょうで下味をつける。
- ② ベーコンは短冊、たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・トマトは1cm角にカットする。
- ③ オリーブ油におろしにんにく、ベーコン、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカを炒め、火が入ってきたらトマト、コンソメ、乾燥パセリを入れて火を止める。
- ④ ①の上に③をのせ、オーブンで、15分程焼く。