

11月給食だより

令和5年10月31日発行
佐倉市立印南小学校

朝夕は、肌寒く感じるようになりました。給食室の裏にあるイチヨウの葉も、緑から黄色に色づいてきました。今月末までには、あっという間に葉が落ちるので「落ち葉掃除の季節がやってきたな…」と季節の移り変わりを感じています。

11月7日(火)からは、体づくりマラソンの練習が始まります。朝ご飯はしっかりと食べて登校できるように、早寝・早起きを心掛けてください。

さて、11月16日(木)は佐倉市教育の日です。佐倉市内の小中学校では、江戸時代に佐倉で食べられていた物や、当時の名物を使った『城下町佐倉・江戸ぐるめ献立』を実施します。特にデザートのお城最中は大人気！手作りのさつま芋餡を、子ども達が自分で最中の皮に挟んで食べます。当日は是非、子ども達から感想を聞いてみてください。

そして、11月24日(金)は和食の日です。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。今年和食がユネスコ無形文化遺産として登録されて10周年となります。給食では、昆布やかつお節の「だし」を意識した和食の献立を実施します。ご家庭でも、和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」の食事で、和食文化を子ども達に伝えていきましょう。



「朝ベジ」・・・朝ごはんにはベジタブル！

今までの朝ごはんには野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



給食レシピで朝ベジ♪

白菜のクリーム煮

佐倉市学校栄養士会

<材料4人分>

ベーコン	40g
人参	80g
白菜	160g
玉ねぎ	120g
ブロッコリー	40g
バター	16g
小麦粉	16g
牛乳	120g
コンソメ	2g
塩	2.5g
こしょう	少々

<作り方>

- ①白菜3cm、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②ベーコンは短冊、ブロッコリーは小房にわけ硬めに茹でておく。
- ③バターでベーコン、玉ねぎ、人参を炒め、小麦粉を振り入れ炒める。
- ④水300ccと牛乳を入れ煮る。一煮立ちしたら白菜を入れ煮る。
- ⑤とろみがついたら、塩こしょう、コンソメを入れ味を調え、ブロッコリーを加える。

クリームシチューのもとを使用するととってもお手軽かな。



10月の献立から

十五夜献立



9月29日(金)
 麦ご飯・鯡のねぎ味噌焼き
 里芋と野菜の煮物
 十五夜デザート・牛乳

朝ベジレシピ



5日(木)
 麦ご飯・鯉と根菜の甘酢がらめ
 塩布和え・ヨーグルト
 牛乳

目の愛護デー献立



10日(火)
 キャロットピラフ
 お豆と豚肉の野菜煮込み
 ブルーベリータルト・牛乳

家庭教育学級給食試食会



12日(木)
 麦ご飯・松風焼き・磯香和え
 秋のけんちん汁・牛乳

茨城県の郷土料理



25日(水)
 麦ご飯・パイタ焼き
 納豆和え・ぬっぺ汁
 牛乳

ハロウィン献立



30日(月)
 味噌ラーメン・温野菜
 かぼちゃ蒸しパン・牛乳

11月の献立は...

7日(火)本から出てきたおいしいレシピ

絵本に登場する「味噌」を使って、佐倉市生活改善推進員さんが紹介する「味噌グラタン」を取り入れました。



8日(火)いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。かむことを意識してもらうため、かみ応えのあるメニューや、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含むヨーグルトを取り入れました。

27日(月)ちばの恵 千産千消献立

毎年11月は「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定められています。千葉県産の食材が最も多く出回る時期です。旬の千葉県産食材を、普段より多く取り入れました。

日本各地の郷土料理を知ろう「東京都」



日本の首都である東京都は、千葉県の西に位置します。世界を代表する食文化の都市でもあり、日本中や世界中から、さまざまな食材や調理人が集まっています。江戸前寿司や蕎麦などの郷土料理が有名です。

22日(水)の給食では、江戸時代に東京湾に面した深川（現在の江東区）でアサリ漁が盛んに行われていた頃の漁師めし「深川めし」を炊き込みご飯にして取り入れました。また、江戸幕府8代目将軍の徳川吉宗が、江戸にある小松川村で食べた青菜を気に入って、「小松菜」と名付けたと言われている、今が旬の小松菜を使ったサラダを取り入れました。



11月は行事食が盛りだくさんです！お楽しみに！