



月	火	水	木	金
<p>(9日の続き) 日本味めぐり～三重県～②</p> <p>四日市市のB級グルメであるトンテキは、ウスターソースとしょうゆがベースの真っ黒なソースがからんだ厚切りの豚肉のソテーです。今回は給食用にアレンジし、たまねぎと豚こま肉を炒めて味つけをしました。お盆に食べられる盆汁は、ご先祖様を迎えておもてなしをするために作られる具たくさん汁物です。7種類の夏野菜などを使用することから七色汁とも呼ばれています。</p>		<p>1 スラッピージョー</p> <p>英語で「だらしのないジョー君」という意味の、ケチャップ味のひき肉料理です。ジョー君のようにポタポタとこぼさずに、パンにはさんで上手に食べましょう。</p>	<p>2 さんまの梅煮</p> <p>「秋刀魚」は漢字の通り、秋を代表する魚で、刀のような細長い形をしています。昔から日本人になじみ深い魚ですが、年々漁獲量が減ってきています。</p>	<p>3 文化の日</p>
<p>6 新米</p> <p>実りの秋を迎え、米も新米の時期となりました。給食のごはんも今日から新米になっています。新米が食べられるのは今の時期だけなので、よく味わって食べてみてください。</p>	<p>7 アセロラ</p> <p>アセロラは見た目がさくらんぼに似た果物で、主に熱帯地域で育てられています。他の果物に比べてビタミンCの量が圧倒的に多く、その量はレモンの10倍以上にもなります。</p>	<p>8 フルーツクリーム</p> <p>生クリームの甘さと果物のさわやかな酸味がおいしいフルーツクリーム。気温が高いとクリームが溶けてしまうため、秋・冬限定のメニューです。パンにはさんで食べましょう。</p>	<p>9 日本味めぐり～三重県～①</p> <p>三重県は温暖な気候により、様々な農作物や水産物に恵まれています。今日の小魚（カタクチイワシ）や、サラダにしようしているひじきも全国有数の産地です。(紙面上部②へ続く)</p>	<p>10 カルボナーラ</p> <p>イタリア発祥の料理で「炭焼きパスタ」を意味します。理由としてはパスタにかける黒コショウが炭に似ているから、炭焼き職人が考えた料理だからなど様々な説があるそうです。</p>
<p>13 地産地消</p> <p>地域で生産したものをその地域で消費することをいいます。給食でも、地産地消に取り組んでいます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>今日の栃木県産食材 米、牛乳、豚肉、なめこ、ねぎ みそ、ヨーグルト</p> </div>	<p>14 納豆 (佐野市産)</p> <p>納豆は大豆に納豆菌を加えて発酵させて作られます。納豆菌には腸の働きをよくする効果があります。さらに、腸の働きがよくなることで免疫力の向上も期待できます。</p>	<p>15 いちごジャム</p> <p>今日は栃木県産のとちおとめを使ったジャムです。とちおとめは甘みと酸味のバランスがよい栃木を代表するいちごです。県産小麦で作ったパンに上手につけて食べましょう。</p>	<p>16 かきたま汁</p> <p>かきたま汁を作るときのポイントは、でん粉で汁にとろみをつけておくことです。とろみがつくことで、流し入れた卵がふんわりと浮かぶため、きれいに仕上がります。</p>	<p>17 煮込みうどん</p> <p>とり肉、にんじん、大根、小松菜、ねぎ、しいたけ、なることいったたくさん具材が入った煮込みうどん。栄養満点で体も温まるため、寒い季節に嬉しい一品です。</p>
<p>20 厚揚げ</p> <p>厚めに切った豆腐を油で揚げたもので、生揚げとも呼ばれます。豆腐よりも崩れにくく、味も染み込みやすいので、炒め物や煮物、汁物など、様々な料理と相性抜群です。</p>	<p>21 和風きのこソースハンバーグ</p> <p>今日のソースにはまいたけ、しめじ、えのきたけといった3種類のきのこを使っています。きのこのうま味が詰まったしょうゆベースの和風ソースが食欲をそそる一品です。</p>	<p>22 牛乳を飲もう</p> <p>牛乳は骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいるため、成長期に欠かせない食品です。気温が低くなってくると残りがちになりますが、できるだけ残さず飲みましょう。</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 れんこん</p> <p>「はす」と呼ばれる花の茎がふくらんだ部分を「れんこん」といいます。泥の中でたくさん栄養を吸収しながら育つことで、肉厚で柔らかく、おいしいれんこんになります。</p>
<p>27 新メニューを味わおう</p> <p>今日は給食初登場のメニューが二品あります。一品目はしょうゆ、酒、砂糖、マヨネーズで味付けしたとり肉の炒めもの。二品目は荻わかめと春雨が入った中華味のスープです。</p>	<p>28 さといも</p> <p>山で自然に育つ「山芋」に対して、里で栽培することから「里芋」と呼ばれるようになりました。縁起物としても知られていて、お正月やお祝いの席で食べられることも多いです。</p>	<p>29 りんご</p> <p>りんごがおいしい季節になりました。「りんごを食べて医者いらず」という言い伝えがあるほど、りんごにはビタミンCや食物繊維といった体によい栄養素が詰まっています。</p>	<p>30 しゅうまい</p> <p>しゅうまいは小麦粉で作った薄い皮で、様々な具を包んで蒸した中国発祥の料理です。今日は豚肉を使ったしゅうまいですが、えびやふかひれなどを使ったものもあります。</p>	