

令和7年度 11月号 おいしくね!!



佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
3  文化の日 	4 きゅうしょく Q食クイズ ワンタンを漢字で書くと、空に関係する漢字が使われます。次のうち、どの漢字でしょう。 ①虹 ②雲 ③星 (答えは紙面右下)	5 ほうれんそう ほうれんそうの旬は冬です。鉄分が多く、また鉄分の吸収をたすけるビタミンCも豊富にふくまれています。冬のほうれんそうは、夏のものに比べて、ビタミンCが約3倍も含まれています。	6 ポタージュ 日本でポタージュというと生クリームなどを使用したクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスではスープ全般のことを、ポタージュとよんでいます。	7 わかめ 日本で一番わかめがとれるのは、岩手県の三陸海岸で、給食でも使用しています。三陸海岸では海流がぶつかることで、わかめがきたえられ、歯ごたえのあるおいしいわかめが育ちます。
10 佐野市産なっとう 今日の納豆は、佐野市内の畑でとれた大豆を使い、市内の工場で作られたものです。地元でとれたものを地元で消費する(食べる)ことを地産地消といいます。よく味わって食べましょう。	11 にく とり肉のマーマレードソースかけ オープンで焼いた鶏肉に、マーマレード、しょうゆ、砂糖、片栗粉を煮つめたソースをかけました。マーマレードには、夏みかん、いよかん、ゆずの3種類の柑橘が使われています。	12 あおざかな さば、さんま、あじなどの背中の青い魚を青魚といい、頭の回転をよくしたり、血液をきれいにする成分がたくさん含まれています。今日は、さばのてりやきにしました。	13 なると巻き なるとは正式には、なると巻きといいます。魚のすり身からできた、かまぼこの仲間です。海水が激しく渦をまく「うず潮」で有名な徳島県の鳴門海峡にちなんで名づけられました。	14 なめこ なめこの名前は、ぬめりがあるので「ぬめらっこ」とよばれていたのがなまつたのが由来とされています。海外でも自然に生えていますが、食べているのは日本だけだそうです。
17 日本味めぐり～宮崎県～① 宮崎名物のチキン南蛮は、からあげを甘酢だれにつけて、さらにタルタルソースをかけた料理です。昭和30年代に宮崎県延岡市の洋食店で、まかない料理として作られ(紙面下部★②につづく)	18 ツナのトマトスパゲティ ツナとトマトを合わせた新メニューのスパゲティです。ツナはマグロやカツオの総称ですが、イタリアのシチリア島はマグロ漁が盛んで、ツナとトマトを合わせたパスタも人気だそうです。	19 感謝して食べよう 11月23日は勤労感謝の日です。みなさんのところに給食が届くまでには、農業、漁業、畜産業、配達業、調理員さん、その他たくさんの人たちが関わっています。感謝して食べましょう。	20 フルーツクリーム パイナップル、もも、みかんのシロップづけをホイップクリームで和えた、具だくさんのフルーツクリームを、食パンにぬったり、はさんだりして食べましょう。	21 いわし  水揚げされるとすぐに弱ってしまうことから、よわしと言われていたのが「いわし」とよばれるようになりました。漢字でも魚へんに弱いと書きますが、小さくても栄養価の高い魚です。
24  振替休日	25 キャラメルコッペパン ほんのりキャラメル味のパンで、2回目の登場です。パン生地にキャラメル風味のミルームークを練りこんであります。よくかんで、味わってみましょう。	26 きのこソースハンバーグ えのきだけ、まいたけ、しめじのうま味たっぷりの3種類のきのことたまねぎを、しょうゆやみりんなどの調味料と一緒に煮こんでソースを作りました。秋にぴったりのハンバーグです	27 ブロッコリーサラダの作り方 人気のブロッコリーサラダは、ゆでたブロッコリーとカリフラワーに、角切りにしたハムとコーン缶を合わせて、クリーミータイプのごまドレッシングで和えて作ります。	28 白菜の塩こんぶ和え  白菜、きゅうり、にんじんをゆでて、よく冷まし、塩こんぶ、ごま油、塩で和えて作ります。塩こんぶのうま味とごま油のコクがおいしさのポイントです。
(★17日のつづき) 日本味めぐり～宮崎県～② たのが始まりだと言われています。今回は小袋のタルタルソースをつけたので、各自で鶏肉にかけて食べてください。ざぶ汁は日常的な料理であり、根菜類を中心とした様々な食材をザブザブ煮ることから、この名がつきました。いりこだしとこんぶだしを使用するのが特徴で、しょうゆとさとうで味を調えた汁物になります。また、宮崎県は秋冬の大根の収穫量が上位ということなので、大根サラダにしてみました。				きゅうしょく Q食クイズ 答え： ② くも 「わんたん」書きます。スープに浮かぶワンタンがくものように見え、それを「呑む」と幸運が訪れるという言い伝えがあります。(でも、よくかんで食べてくださいね。)