



月		火		水		木		金	
3 <div>文化の日</div>		4 <div>Q食クイズ</div> <div>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。</div> <div>① 虹 ② 雲 ③ 星</div> <div>(答えは紙面右下)</div>		5 <div>ほうれんそう</div> <div>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。</div>		6 <div>ポタージュ</div> <div>日本でポタージュという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るそうです。</div>		7 <div>わかめ</div> <div>日本で一番わかめがとれるのは、岩手県の三陸海岸で、給食でも使っています。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。</div>	
10 <div>佐野市産なっとう</div> <div>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。</div>		11 <div>とり肉のマーマレードソースかけ</div> <div>オーブンで焼いた鶏肉に、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。</div>		12 <div>青魚</div> <div>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。</div>		13 <div>なると巻き</div> <div>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。</div>		14 <div>なめこ</div> <div>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っ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。食べているのは日本だけだそうです。</div>	
17 <div>日本味めぐり～宮崎県～①</div> <div>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)</div>		18 <div>ツナのトマトスパゲティ</div> <div>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。</div>		19 <div>感謝して食べよう</div> <div>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、配送業、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。</div>		20 <div>フルーツクリーム</div> <div>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、貝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。</div>		21 <div>いわし</div> <div>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と書きますが、小さくても栄養価の高い魚です。</div>	
24 <div>振替休日</div>		25 <div>キャラメルコッペパン</div> <div>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メ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。</div>		26 <div>きのこソースハンバーグ</div> <div>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</div>		27 <div>ブロッコリーサラダの作り方</div> <div>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。</div>		28 <div>白菜の塩こんぶ和え</div> <div>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。</div>	
17日(★)のつづき <div>日本味めぐり～宮崎県～②</div> <div>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。<b>ざぶ汁</b>は日常的な料理であり、根菜類を中心に様々な食材をザブザブ煮ることから、この名がつけました。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<b>大根</b>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。</div>						<div>Q食クイズ答え：② 雲</div> <div>「雲呑」と書きます。スープに浮かぶワンタンが雲のように見え、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。)</div>			