

令和3年11月

月	火	水	木	金
1 とりめし 水菜の磯香和え ちゃんこ汁	2 豚キムチ丼 みそ風味スープ みかん	3	4 コッペパン 豆乳パンナコッタ アッシパルマンチエ キャベツのスープ	5 さんまのしょうが焼き ごま和え すまし汁
		文化の日		
8 ホキフライ かんぴょうサラダ ふのみそ汁	9 わかめご飯 わらびもち 厚揚げのうま煮 切干大根のサラダ	10 さばの香味焼き 白菜のレモン和え けんちん汁	11 バターパン コールスロー かぼちゃひき肉フライ コンソメスープ	12 まぐろのハーベキューソース たくあん和え かき玉汁
				
15 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 中華サラダ	16 高菜ぶた肉丼 わかめのみそ汁 りんご	17 カレーライス かぼちゃサラダ 黒糖ビーンズ	18 ミルクパン 根菜スープ イタリアンスパゲティ コーンサラダ	19 菜めし 甘酢和え さわらの幽庵焼き 大根とじゃがいものそぼろ煮
				
22 とり肉のレモン和え ドレッシングサラダ 白菜のスープ	23	24 さけの塩焼き ほうれん草とゆばのおひたし さつまいものみそ汁	25 味付けパン ハンバーグ ポテトサラダ 大根のスープ	26 とり肉の粒マスタード焼き 信田和え 秋野菜の煮物
	勤労感謝の日			
29 チキン南蛮 ごまドレッシングサラダ 五目みそ汁	30 ハヤシライス ツナ和え スイートポテト	 <p>11/4 杉本シェフ考案メニューの目</p> <p>今年で4回目</p> <p>東京のフランス料理店のオーナーシェフ、杉本敬三さんに考案していただいたメニューが、今年も給食に登場しました。</p> <p>今年のメニューは、伝統的なフランスの家庭料理「アッシパルマンチエ」です。</p> <p>大きなグラタン皿にミートソースをはり、その上にじゃがいものピューレ、チーズをのせてオーブンで焼く、フランスでは、おばあちゃんが子どもたちに作る一番人気の家庭料理です。給食では食物アレルギーに考慮し、チーズをのせずに仕上げました。</p> <p>ボリューム満点でおいしかったと、子どもたちにも大変好評でした。</p> 		
				

作ってみよう！ 今月の新メニュー とりめし

材料と作り方(約4人分)

- ① にんじん(2/3本)と、油揚げ(2枚)は千切りに、しょうが(1片)はみじん切り、鶏肉(200g)は薄切りにする。
- ② 干し椎茸スライス(1枚)は戻し、れんこんの水煮スライス(50g)は洗っておく。しめじ(小2/3パック)は石づきを取り、ほぐす。
- ③ 水(50cc)、砂糖(大さじ1)、濃口しょうゆ(大さじ1)、薄口しょうゆ(小さじ2)、酒(小さじ1)、みりん(小さじ2)は合わせておく。
- ④ 油を熱してしょうがを炒め、香りが立ったら鶏肉、にんじん、しめじ、れんこん、しいたけ、油揚げを順に加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら③を加え、少し煮詰めて仕上げる。

※ 炊きたてのご飯に、とりめしの具をのせたり混ぜたりして食べよう！