

令和4年11月



月	火	水	木	金
	1 春巻き 大根のナムル 厚揚げの和風麻婆	2 さわらの幽庵焼き みそきんぴら えのきたけのすまし汁	3	4 たら黒酢あんかけ 青じそドレッシングサラダ 沢煮椀
			文化の日	
7 とり肉のから揚げ 五色和え みそ風味スープ	8 肉じゃが さきいかのかみかみサラダ 味付けのり	9 さんまのかば焼き ごま和え 根菜みそ汁	10 コッパン イタリアンスパゲティ コールスロー 白菜のスープ	11 秋のちらし寿司(すし飯) ためぎ汁 みかん
14 杉本シェフのハヤシライス キャロットラペ ワインゼリー	15 チンジャオロース バンサンスー わかめスープ	16 【新】さばのケチャップソースかけ 壬生菜とささみの和え物 けんちん汁	17 バターパン かぶのポトフ ロングソーゼージ(トマトケチャップ) 野菜のカレーソテー	18 さけの塩焼き ほうれん草と湯葉のおひたし 大根とじゃがいものそぼろ煮
21 ホイコーロー ワンタンスープ フルーツ杏仁	22 ぶたひれカツ(ソース) 梅和え かき玉汁	23	24 黒糖パン ミートグラタン キャバツのスープ煮 紫いものスイートポテト	25 おろしソースハンバーグ 信田和え 豆腐のすまし汁
		勤労感謝の日		NO DATA
28 わかめご飯 白菜のレモン和え ぶた肉と春雨の炒め物 じゃがいもみそ汁	29 秋のカレーライス かんぴょうサラダ 小魚	30 ぶりのごましょうゆ 秋野菜のうま煮 りんご	<p>今年、ジビエ給食とコラボ！ ～杉本シェフ考案メニューの日～</p> <p>11月14日(月)</p> <p>東京で活躍されている、福知山市出身のフランス料理店 オーナーシェフ、杉本敬三さんに考案していただく 特別メニューの日も、今年で5回目となりました。</p> <p>今年のメインは、福知山で獲れたジビエ、鹿肉を使った 「杉本シェフのハヤシライス」です。 オリーブオイルに漬け込んだ鹿肉を、オーブンで焼いてから 煮込むと、臭みも気にならず、美味しくいただける そうです。 付け合わせの「キャロットラペ」はフランスの 家庭料理で、千切りしたにんじんにレーズンを 加えた甘酸っぱいサラダです。 デザートには、「ワインゼリー」が付きまして。</p> <p>「臭みもなく、 やわらかくて おいしかった！」</p> <p>と、子どもたちにも 好評でした！</p>	

作ってみよう！ 今月の新メニュー ～さばのケチャップソースかけ

材料と作り方 (約4人分)

- ① さば(50gの切り身4切れ)は、酒(小さじ1)で下味をつけ、米粉(大さじ1)とでんぷん(大さじ2)を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ② トマトケチャップ(大さじ2)、中濃ソース(小さじ2)、砂糖(小さじ2)、水(大さじ1)を煮立ててソースを作る。
- ③ さばにソースをかけてできあがり！

