

11月6日

- ごはん
- 鮭のもみじソース
- 秋の吹き寄せ煮
- 白菜の赤だし汁
- 牛乳



紅葉狩りの献立です。秋鮭に、だいこんとにんじんをすりおろしたオレンジ色の甘酢あんや、いちょう型のかまぼこが入った吹き寄せ煮、これからが旬の白菜をたっぷり使った赤だし汁などで秋の深まりを給食でも感じてもらいました。

11月12日

- ごはん
- めぎすの唐揚げ
- 磯部和え
- すき焼き風煮
- 牛乳



めぎすは、石川県が漁獲高日本一の魚です。給食では、唐揚げにすることが多いです。スーパーで見かけるものと違い、骨ごと食べられるサイズを集めてもらっています。この日は、5年生が出前授業で、メギスについて学習しました。給食でも講師の方にたくさん質問している様子でした。



11月19日

- ごはん
- 鶏肉のごまザンギ
- 塩昆布和え
- みそラーメン
- 牛乳



東京オリンピック応援味めぐり献立です。今月は北海道です。ザンギは北海道では唐揚げのことです。鶏肉に、しょうがやんにんにく・しょうゆ・ごま油でしっかりと下味をつけて、ごまと片栗粉を衣につけて揚げています。また、久しぶりに給食で登場したみそラーメンは、子ども達もとても喜んで食べていました。

11月22日

- ミルクロール
- 飛び魚フライ
- 焼きそば
- あさりと白菜のスープ
- 型抜きチーズ
- 牛乳



給食の焼きそばは、とても具たくさんで、特に野菜をたっぷり使います。一人当たり15gの中華麺に対して、にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやしを合わせて55g、豚肉を10g使います。味付けもケチャップ、ウスターソース、塩こしょう、中華スープのみで、シンプルでやさしい味付けになっています。

11月28日

- わかめごはん
- はすむし
- めった汁
- 石川県産かぼちゃの
- 牛乳



10月は郷土料理として、れんこん団子汁を紹介しましたが、11月は「はす蒸し」が登場しました。すりおろした加賀れんこんに、下煮したやさしいいたけを入れ、一人ひとりカップに盛り付けます。彩りに紅葉型のかまぼこをのせて蒸します。味がちょっと濃いめのタレがはす蒸しにはピッタリです。あまり、家では食べられなくなってきていますが、金沢の郷土料理として、受け継いでいって欲しいなという願いが込められています。