

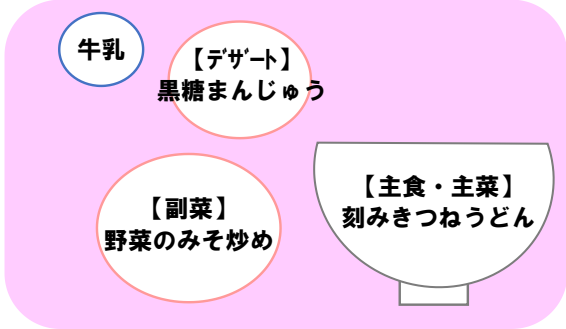
<給食メニュー紹介（11月20日（月）～11月24日（金））>

☆11月21日（火） 黒糖まんじゅう☆



給食ひとくちメモ

11月21日
牛乳 刻みきつねうどん 野菜のみそ炒め 黒糖まんじゅう
794kcal



本日は「黒糖まんじゅう」を提供します。和菓子になじみがない人も多いと思いますが、甘過ぎるのが得意でない人も食べられるように、甘さを控えて仕上げています。調理員さんが、あんを一人分ずつ丸めて、黒砂糖を練りこんだ皮に包んで蒸しあげてくださいます。みそ炒めやうどんとともにおいしく食べてくださいね。



11月20日	給食ひとくちメモ
牛乳 麦ご飯 みそ汁 鶏肉と根菜の炊き合わせ キャベツのレモン酢和え さつま芋のいが栗揚げ	【牛乳】 牛乳 【デザート】 さつま芋の いが栗揚げ 【副菜】 キャベツの レモン酢和え 【主菜】 鶏肉と根菜の 炊き合わせ 【汁物】 みそ汁 【主食】 麦ご飯
793kcal	

栗拾いに行ったことがある人はいますか？栗は、トゲのついた皮「いが」に包まれて育ちます。大きくなると、「いが」が割れて栗の実が顔を出し、収穫できるようになります。給食では、さつま芋を軟らかく蒸した後、つぶしてから形を整え、細かくしたそうめんを「いが」のようにまぶして油で揚げています。外側はカリッと、中はホクホクです。よくかんで食べましょう。

11月20日 鶏肉と根菜の炊き合わせ



11月24日	給食ひとくちメモ
牛乳 麦ご飯 すまし汁 鮭のもみじ焼き ほうれん草とちやしのごま和え かぼちゃのそぼろ煮	【牛乳】 牛乳 【副菜】 かぼちゃの そぼろ煮 【主菜】 鮭のもみじ焼き 【汁物】 すまし汁 【副菜】 ほうれん草とちやしの ごま和え 【主菜】 鮭のもみじ焼き
821kcal	

本日11月24日は、11（い）24（にほんしょく）と読む語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」には、以下の4つの特徴があります。

- 1 多種多様な食材と素材の味わいを活用
- 2 健康的な食生活を支える栄養
- 3 自然の美しさや季節の移ろいを表現
- 4 正月など年中行事との深いかわり

ところで、和食の基本は「一汁三菜」といいますが、「一点の汁物」と「三点のおかず」が含まれる献立のことを指し、栄養のバランスがとりやすい形式とされています。

給食では、一汁三菜で旬のほうれん草を用いた和え物や秋に色づく紅葉（もみじ）を連想した紅葉焼きを提供します。五感で季節を感じながら、食べてくださいね。

11月24日 鮭のもみじ焼き