

# 11月 給食だより

平成26年

向陵小



こん月の給食もくひょうは、「感謝をして食べよう」です。  
身近に思うことは、給食室で働く給食調理員さんの存在ではないでしょうか。ほかにも、いろいろな人に感謝して食べよう。

ごはん、パンは、ほかの所で作ってもらいます。10時まで届きます。

9時までに届きます。

新鮮な食材が届きます。

■新メニューのお知らせ■ (家の人と作ってみませんか)

★しょうがラーメン

レシピ(1人分量の単位は、グラム)

生ラーメン30 ぶた肉10 きわかめ10 塩メンマ12  
もやし20 にんじん5 玉ねぎ10 長ねぎ10 しょうが1  
しょうゆベース6 しょうゆ3.6 赤穂の塩0.28 こしょう適量  
だしは、【にぼし2 厚削り節1 とりがら とんこつ やさい】

ポイント①だしは、【 】の3~4種類を入れます。  
ポイント②しょうがは、皮をむいてからすりおろします。  
すべてスープに入れます。

■たべものカレンダーより■

○11月8日「いい歯の日」=80歳まで20本以上の歯を保つことを目標に歯を大事にしよう!

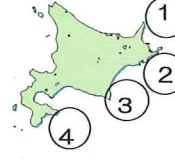
- 11月3日「みかんの日」=18日につけます。
- 11月11日「もやしの日」=いろいろなメニューに入れました。
- 11月15日「こんぶの日」=だしとして使っています。
- 11月17日「れんこんの日」=17日の煮ものに入れました。
- 11月24日「かつおぶしの日」=うどん、ラーメンのだしに使っています。



■給食室前の掲示コーナーより■

~北海道のいろいろなこんぶを掲示しています。  
長さ・大きさ・厚さなど、4種類のこんぶをくらべてみよう! ふれてみよう! においをかいだりしよう!

- ①知床らうすこんぶ 長いもので2杯20分程度 もあります。
- ②釧路の竿前こんぶ 早く煮えて、すぐやわらかくなるので、味つけしやすいのが特ちょうです。
- ③日高こんぶ 値だんが手頃なので、給食でよく使っています。
- ④恵山のまこんぶ だしの色がきれいで、とろりとしています。



だしのとり方やこんぶ料理をしょうかいしています。  
北海道産のこんぶを食べることができるのは、漁師さんのおかげですが、わたしたちができることは、海や川をよごさないことです。これも、地産地消生活の一部です。

※パンは、米粉入りパンになります。★マークは、新メニューです。

「11月4日~11月28日」読書週間です。  
食べものを大切にしよう! さらに、感謝する気持ちも持とう!  
『豚トントン的一生』・・・栄養士さんは、何回読んでも、感動します。  
『給食番長』・・・絵がとてもかわくて、本当に向陵小で起きたら?と、考える  
と胸がドキドキして、ねむれません。とても困ります。さあ、読んでみて!  
※図書室の山本先生が、佐藤までお知らせください。ぜひ、感想を聞かせてください。お待ちしております♥♥♥♥

	4 (火) ごはん	5 (水) 小ライス	6 (木) ごはん	7 (金) コッペパン
	しことうぶ パンサンス ヨーグルト	ごもくうどん かぼちゃいりかまぼこ バナナ	すきやき こまつなのおひたし	キャベツのクリームシチュー にくだんご キウイフルーツ
10 (月) むぎごはん	11 (火) ごはん	12 (水) 小バターパン	13 (木) ごはん	14 (金) ソフトフランス
トマトカレー ふくしんづけ もものシロップづけ	かぶうスープ ぶたキムチ	スパゲティナポリタン スペインオムレツ えだまめ	きりたんぼじる さばのしおやき りんご	ぶたにくとやさいのスープ しろはなまめのコロッケ ブロッコリー・ソース
17 (月) 大根菜ごはん	18 (火) ごはん	19 (水) あずきパン	20 (木) ごはん	21 (金) 小ライス
○あきやさいのものにも (※れんこんいりです) ししゃものフリッター	にくじゃがのみそに きりぼし大根とひじきのあえもの ふりかけ○みかん	いかだんごのピーマンじる チーズポテト かき	ぎょかいりのたまごとじ ★ブロッコリーのごまあえ あじつけのり	★しょうがラーメン ぎょうざ バナナ
<p>家のお手つだいをしよう。</p>	25 (火) むぎごはん	26 (水) ごはん	27 (木) げんまいごはん	28 (金) 丸コッペきりこみ
	ハヤシライス ふくしんづけ 2色フルーツ	とうふとぶたにくのみそいため いわしのしょうがに ひじきのつくだに	さけバターふうみじる あつやきたまご なっとう	ミネストローネ イカリング・4色やさい ドレッシング・ドレッシング

愛情いっぱいの給食です。感謝の気持ちをもつとともに  
にがてなものでも ひとくちは、食べよう。