

平成 28 年 11 月の給食

11月1日 火曜日



白ご飯、牛乳、きのこのすき焼き、小女子ちりめん、即席漬け

気温が下がり、どんどん寒くなってきていますね。

旬のきのこを使ったすき焼きで、少しでも体が温まりますように。

11月2日 水曜日



コッペパン、牛乳、わかめスープ、ハムカツ、和風サラダ

今日の給食はいかがでしたか？

ハムカツは、食べごたえがありましたよね。

パンに挟んで食べてもおいしいですよ♪

11月4日 金曜日



白ご飯、牛乳、あぶ玉どんぶり、じゃこてん、おひたし

今日のじゃこ天は、南予で作ってもらったじゃこ天です。

じゃこ天の特徴である、じゃりじゃり感があっておいしいです。

オーブンで焼いてから、だし醤油で炊いた大根おろしをかけています。

松前町では、アレルギー食に対応しています。

今日の献立だと、あぶ玉どんぶりの卵抜き



← 卵たっぷり『あぶ玉どんぶり』

そして、おひたしの花かつおとごま抜き



← 和え物室でほぐすの苦戦中。『おひたし』
調理員さん「動画で撮ってほしい…(*_*)」

それぞれの調理室から、混ぜる前の食材を人数分確保して、
専用の調理場でアレルギー食を作っていきます。



← アレルギーコーナー

11月7日 月曜日



コッペパン、牛乳、さつまいもシチュー、こんにゃくソテー、レモンサラダ

旬のさつまいもを使ったシチューはいかがでしたか？

朝晩が特に冷えるので、体調を崩さないように気をつけましょう。

11月8日 火曜日



菜飯、牛乳、白玉汁、きんぴら、りんご

りんごは、今が旬です。給食には旬の食材がよく使われています。
栄養バランスがよく考えられているだけでなく、毎月、季節感のある
献立になっていることも、給食の魅力かもしれませんね。

11月9日 水曜日



コッペパン、牛乳、きつねうどん、いかのからあげ、ごま酢和え

今日は、「きつねうどん」があります。
麺類は、子どもたちに人気があるそうです♪
おいしく食べてくれたかな？

11月10日 木曜日



白ご飯、牛乳、味噌汁、つくね揚げ、三色和え



今日の給食は、みそ汁です。みそ汁は、汁物の中でも子どもたちに人気のメニューです。
特に、寒くなると、体の中から温まる汁物おいしいですね。
給食に使う野菜は、異物がないかよく確認し、3回流水で洗います。
豆腐は崩れないように丁寧に切り、だしは昆布とかつお節でとります。
調理員さんたちの努力下、今日も時間内に、安全でおいしい給食が届きます。

11月11日 金曜日



白ご飯、牛乳、大豆の五目煮、手作りふりかけ、大根サラダ

今日の給食も、おいしく食べていただけましたか？
風邪予防のためにも、きちんと食べて栄養を摂りましょう。

11月14日 月曜日



白ご飯、牛乳、マーボー豆腐、ミモザサラダ、味付いりこ、みかん

今日は、『味付いりこ』について紹介します。
瀬戸内海に面した松前町では、古くから小魚珍味の生産が盛んです。

学校給食でも、成長期に必要なカルシウムを補うため、『カミカミチップ』や『ナッツいりこ』など小魚を使ったメニューを週に1回程度取り入れています。



- (1) 小煮干しは、前日に異物を選び分けておきます。
180℃のオーブンで5分間焼き、温度(75℃1分以上)を確認します。



- (2) 砂糖、しょうゆ、みりんでタレを作ります。



(3)タレの中にオーブンで焼いた小煮干しを入れます。



(4)タレをからめて、あおのり粉を散らしたら出来上がりです。

11月15日 火曜日



白ご飯、牛乳、けんちん汁、鯛のマリネ、磯和え、ヨーグルト

今日は、『鯛のマリネ』について紹介します。

瀬戸内海に面した愛媛県では、鯛は身近な魚です。

愛媛県は鯛の生産量日本一で、鯛は県魚になっています。

『鯛めし』や『伊予さつま』、『鯛そうめん』など、愛媛県には鯛を使った郷土料理がたくさんあります。

給食では、松前町産の米粉、愛媛県産の鯛とレモン果汁を使ってマリネにしました。



(1)かたくり粉と米粉をつける。



(2)フライヤーで揚げている様子



(3)クラスごとに数分け



(4)タレをかけている様子

11月16日 水曜日



コッペパン、牛乳、栄養雑炊、大豆と煮干しの揚げ煮、醤油ドレッシングサラダ

今日の給食はいかがでしたか？

松前町では、地産地消に努めています。今日の給食にも里芋、ねぎ、しいたけ、油揚げなど、愛媛県産の食材が多く使用されています。

11月17日 木曜日



六穀ご飯、牛乳、根菜豚汁、鶏のガーリック焼き、しめじ和え、味付け海苔

今週は、地場産物活用週間です。

日本の食料自給率は約40%で、外国からの輸入に頼っています。

食料の安定供給を確保するために、食料自給率を上げることが早急の課題になっています。
今日の給食は自給率100%、県産品の使用割合は61%です。
県内産の鶏肉を使った『鶏のガーリック焼き』ができるまでを紹介します。



(1)鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、鉄板に並べます。



(2)香味野菜を鶏肉にかけ、オーブンで焼きます。



(3)中まで十分に火が通っているか確認します。



(4)焼きあがった鶏肉を、クラスごとに分けます。

11月18日 金曜日



白ご飯、牛乳、はものすまし汁、豚肉のかりん揚げ、紅白なます、河内晩柑ゼリー

今日の給食も、おいしく食べていただけましたか？

松前町産のはもを使ったすまし汁や、愛媛県産の河内晩柑を使ったゼリーなど、地元のもものがたくさん使われています。

11月21日 月曜日



コッペパン、牛乳、ちゃんこ鍋、ちくわの磯辺揚げ、もやしのサラダ、いちごジャム

今日は、『ちゃんこ鍋』について紹介します。

ちゃんこ鍋は、相撲部屋で力士が食べる鍋料理です。

材料や味付けに特に決まりはなく、だし汁をしょうゆなどで味付けし、季節の野菜や肉、魚などを入れ煮立てて汁ごと食べます。

給食では、煮干しでだしをとり、鶏肉、うどん、お餅、白菜、春菊などを使い、しょうゆで味付けしました。

11月22日 火曜日



北伊予中学校リクエスト給食

鯛飯、牛乳、豚汁、せんざんき、ばんさんすう、プリン

今日は、北伊予中学校のリクエスト給食です。
北伊予中学校のみなさん、リクエストありがとうございました。
みなさん、おいしく食べていただけましたか？

11月24日 木曜日



白ご飯、牛乳、きのこカレー、キャベツとビーンズのサラダ、みかん

11月もあと数日で終わります。早いですね。

冷え込みが増してきているので、体調を崩さないように気をつけましょう。

さて、今日は、子どもたちが大好きなカレーです。

旬のきのこが入った『きのこカレー』、おいしく食べてくれたかな？

11月25日 金曜日



白ご飯、牛乳、はちはい豆腐、さんまの蒲焼き、すだち風味漬け

『サンマ』というと、塩焼きと大根おろしが定番ですが、今日は蒲焼きです。

かたくり粉をつけて揚げたサンマに、砂糖、しょうゆ、酒、みりんで作ったタレを
かけます。甘めのタレで、食が進みます。





11月28日 月曜日



コッペパン、牛乳、中華炒め、ナッツごぼう、フルーツ和え

今日は、『ナッツごぼう』について紹介します。

ごぼうは食物繊維、ナッツは不飽和脂肪酸、ビタミンE、食物繊維が豊富で、

生活習慣病を予防する健康食品として注目されています。

給食ではアーモンドを使っていますが、ごまでもおいしくできます。

【材料 4～5人分】

- ・ごぼう 1本
- ・かたくり粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・アーモンド(ロースト) 35g
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1・1/2



(1)ごぼうはななめにスライスして、水につける。



(2) 水気をふき取り、かたくり粉をつけてカラリと揚げる。



(3) タレを沸かした中に、(2)のごぼう、オーブンで焼いたアーモンドを加えタレをからめる。

11月29日 火曜日



白ご飯、牛乳、こんにゃくのおかか煮、ししゃもの南蛮漬け、五色和え

早いもので、明日で11月が終わり、あと1か月ほどで2016年が終わります。
これからますます寒くなると思うので、体調管理に気をつけましょう。

さて、今日の給食はいかがでしたか？

『ししゃもの南蛮漬け』では、約6500尾のししゃもを使って調理しています。
おいしく食べてくれていると嬉しいです。

11月30日 水曜日



コッペパン、牛乳、春雨スープ、ハンバーグのソースかけ、ポイル野菜、ドレッシング

今日の給食も、おいしく食べていただけましたか？
写真を見てのとおり、今日も彩りがきれいです♪
彩りがきれいだと、食が進みますよね。

今日は 11 月の給食最終日です。
12 月も、安全・安心でおいしい給食をお届けできるよう努めます。