

# 11月給食たより



月	火	水	木	金
<p>11月から新米になります。</p> <p>作ってくださった方々に感謝してよく味わって食べてください。</p>				<p>1. ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>若鶏の寒こうじ焼き</li> <li>ハムともやしの炒めもの</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul>
4 振替休日	5 高野豆腐のそぼろ丼	6 ごはん	7 ごはん	8 米粉パン
	<ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>高野豆腐のそぼろ炒め</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> <li>ホワイトムース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばのみそ煮</li> <li>ちくぜん煮</li> <li>ゆばとわかめのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のおろしソースがけ</li> <li>すきこんぶの炒め煮</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カミカミたこメンチカツ</li> <li>五目焼きそば</li> <li>肉入りワンタンスープ</li> <li>チョコ大豆クリーム</li> </ul>
11 ごはん	12 むぎごはん	13 ごはん	14 ごはん	15 きざみきつねうどん
<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の肉みそあん包み</li> <li>豚肉と大根のうま煮</li> <li>つみれのしょっつる汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボールカレー</li> <li>キャベツの温野菜</li> <li>バックドレッシング(イタリアン)</li> <li>ぶどうゼリー</li> <li>ジョア オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の西京焼き</li> <li>切り干し大根とあさりの炒め煮</li> <li>いものこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリルチキン</li> <li>フロッキーとベーコンの炒めもの</li> <li>おでん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり塩ポテトコロッケ</li> <li>厚揚げのうま煮</li> <li>ミニチョコたい焼き(中のみ)</li> </ul>
18 ごはん	19 中華丼	20 ごはん	21 ごはん	22 米粉パン
<ul style="list-style-type: none"> <li>さっぱり豆腐バーグ</li> <li>高野豆腐の五目煮</li> <li>米粉めん入りすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>むぎごはん</li> <li>中華うま煮</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふっくら肉だんご(小2コ、中3コ)</li> <li>ベーコンと白菜の炒めもの</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の春巻き</li> <li>ホイコーロー</li> <li>もずくのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンチーズオープン焼き</li> <li>ウィンナーと花野菜のソテー</li> <li>根菜のミネストローネ</li> <li>パックいちごジャム</li> </ul>
25 ごはん	26 むぎごはん	27 ごはん	28 ごはん	29 みそラーメン
<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしのトマト煮</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>納豆汁</li> </ul> <p>11月24日は「和食の日」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根と大豆のカレー</li> <li>さつまいもの温野菜</li> <li>バックドレッシング(鷄しそ)</li> <li>ラ・フランスゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショーロンポー2コ</li> <li>麻婆白菜</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のかりんと揚げ</li> <li>ハムとチンゲンサイの炒めもの</li> <li>もずくのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華めん 肉野菜炒め</li> <li>みそラーメンスープ</li> <li>お好み揚げソースかけ</li> <li>型抜きチーズ</li> <li>蒸しパンにんじん味(中のみ)</li> </ul>

◆◆ 牛乳は毎日つきます。ジョアがつく日は牛乳はありません。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませようお願いします。

## ＜給食センターの衛生管理について＞

- 給食センター職員は、月2回の腸内細菌検査のほか、10～3月は月1回ノロウイルス検査を行っています。10月はどちらの検査も全職員陰性でした。
- ノロウイルスや細菌性の食中毒予防のための献立作成や調理を行い、食品は全て加熱し、中心温度が85～90℃以上であることを90秒確認して提供しています。
- また11～4月は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の流行期になるので、あえ物やわかめごはん等、加熱後に手を加える調理は控えます。

## 最優秀賞おめでとうございます！！

第9回大仙市ふるさと給食献立コンテスト応募用紙

料理名	ふりがな	作り方(切り方も記入してください)
麻婆白菜	マゼンサイ	
材料名	分量(4人分)	
豆腐	160g	①フライパンにゴマ油、ネギ、たまねぎ、生姜を弱火で炒め、香りがたってきたら豚肉、豆板醤をカキ入れ、ホホホになるまで炒め合わせる。
南外ニラ	40g	②白菜の芯、人参をカキ入れ、炒め合わせる。
豚肉	80g	③白菜の葉、人参をカキ入れ、炒め合わせる。
ネギ	20g	④水(お好みで)をまわし入れ、とろみがついたらでき上がり。
人参	20g	
しょう油	2g	
ごま油	2g	
豆板醤	小さじ1/2	
中華スープの素	小さじ1/4	
しょう油	小さじ1/4	
オイスターソース	小さじ1/4	
みそ	小さじ1/4	
水	お好み	
片栗粉	大さじ2	
水	大さじ4	
ごま油	小さじ2	

※食材等の分量は、学校給食向けに変更する場合があります。※添付書類として、試作またはイメージした料理の写真がイラストを添付してください。(この用紙の裏面を使ってください)

【料理のポイントや工夫した点など】  
大仙市の特産品である南外ニラと豚肉、豆板醤を使用して、和食の味と中華の味を合わせた。  
○応募するに当たって...□ 一人で考えた □ 友だちやグループで考えた □ 家族に相談した

7月20日～8月21日に大仙市学校給食協会による「第9回ふるさと給食献立コンテスト」が大仙市内小学校の5年生を対象に行われました。

応募献立303点の中から豊岡小学校 井上俊翔さんの「麻婆白菜」が最優秀賞に選ばれました。

中仙地区からもたくさんの応募があり、このほかにも清水小では努力賞1点、豊川小では努力賞2点、豊岡小ではアイデア賞1点が選ばれました。

27日(水)の献立に最優秀賞に輝いた「麻婆白菜」を取り入れました。井上俊翔さんの「麻婆白菜」は、強首白菜や南外ニラといった大仙市の野菜を使ったふるさと大仙市の特産品にこだわった献立になっています。

ピリ辛でごはんがもりもり食べられそうです。給食ではこの献立をもとに中仙産の白菜、にんじん、

長ねぎ、みそを使って作ります。コンテストに応募してくれたみなさんありがとうございました。

## 日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

### 「和食」の4つの特徴

**1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**

調理技術・道具

多様な食材

**2 健康的な食生活を支える栄養バランス**

一汁三菜が基本

うま味の活用

**3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**

季節を楽しむ飾り付け

**4 正月などの年中行事との密接な関わり**

家族や地域の絆

- 今月の中仙・大仙市産
- じゃがいも ● キャベツ ● たまねぎ ● はくさい ● さつまいも ● 長ねぎ
  - にんじん ● だいこん ● エリンギ ● むきえだまめ ● かぼちゃ ● さといも ● 大豆 ● とうふ ● あつあげ
  - あぶらあげ ● 糸こんにゃく ● ウィンナー ● ベーコン ● ハム ● みそ ● 米

※給食費の第7期納期限は(口座振替日)は11月25日(月)です。