

日/曜日	主食	献立名	赤の仲間		黄色の仲間		緑の仲間		エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる		体の調子を整える		kcal	g
1/水	ごはん	みそつくね・ブロッコリー きりぼしだいこんのふくめに	牛乳	豚ひき肉・調整豆乳 米みそ・うす揚げ かつお・昆布だし	精白米・植物油 パン粉・砂糖		玉葱・人参・生姜 切干大根・小松菜 干しいたけ	314	16.4	
2/木	<b>おべんとうのひ(給食試食会)</b>									
6/月	ごはん	カレーにくじゃが ひじきのわふうサラダ	牛乳	豚肉・ハム 昆布・かつおだし	じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・ごま・植物油 精白米		人参・玉葱・小松菜 グリーンピース・ひじき	314	16.4	
7/火	ごはん	とうふとチーズのたまごやき ★ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	牛乳	鶏卵・木綿豆腐・牛肉 チーズ	植物油・さつまいも ごま油・ごま・精白米		玉葱・人参	356	14.1	
8/水	ごはん	なるとに はるさめソテー	牛乳	牛肉・いか・厚揚げ	じゃがいも・植物油 砂糖・ごま油・精白米		野菜昆布・こんにやく・人参 グリーンピース・生姜・レタス コーン	364	12.9	
9/木	ごはん	ちゅうかふうローストチキン やさいソテー	牛乳	鶏肉・豚肉	ごま・ごま油・植物油 精白米		玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし	353	18.3	
10/金	ごはん	さつまいもごはん・さばのみそに こまつなのたまごとし・かきなます しちごさんおこし	牛乳	さば・赤みそ・鶏卵	精白米・さつまいも ごま・砂糖・おこし 植物油		生姜・かぶ・柿・小松菜	459	18.0	
13/月	ごはん	さかなのおとしあげ マカロニとハムのサラダ	牛乳	白身魚すり身・鶏卵 ハム	片栗粉・植物油・精白米 マカロニ・マヨネーズ		玉葱・人参・コーン グリーンピース・きゅうり	373	15.9	
14/火	ごはん	てばもとのあまからに・ブロッコリー だいこんとあつあげのもの	牛乳	鶏手羽元・厚揚げ	砂糖・精白米		大根・ブロッコリー	422	21.0	
15/水	ごはん	わふうハンバーグ ナムルふうにびたし	牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 牛乳・鶏卵・うす揚げ かつおだし	パン粉・片栗粉・砂糖 ごま油・精白米		玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜	335	15.1	
16/木	ごはん	とうふのまさごあげ チンゲンサイのちゅうかふうあえもの	牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・ハム	ごま・片栗粉・揚げ油 植物油・ごま油・砂糖 精白米		人参・チンゲンサイ もやし・しめじ	370	15.8	
17/金	／	みそラーメン じゃこサラダ	牛乳	焼き豚・鶏卵・米みそ しらす干し	中華麺・ごま・ごま油 植物油・砂糖		もやし・人参・青ねぎ 生姜・キャベツ・きゅうり	307	15.8	
20/月	ごはん	ヘルシーミートローフ とうみょうのごまマヨネーズあえ	牛乳	豚ひき肉・鶏卵・牛乳 木綿豆腐・鶏肉・ちくわ	パン粉・植物油・ごま マヨネーズ・砂糖 精白米		ミックスベジタブル 玉葱・豆苗・もやし 人参	400	17.3	
21/火	ごはん	さかなのこうみやき さつまいものしらあえ	牛乳	魚・絹ごし豆腐・米みそ	ごま油・植物油・精白米 ごま・砂糖・さつまいも		青ねぎ・生姜・にんにく しめじ・みつば	322	14.1	
22/水	ごはん	チキンカツ にらともやしのおひたし	牛乳	鶏肉・鶏卵 かつおだし	薄力粉・パン粉・砂糖 揚げ油・ごま・精白米		にら・もやし えのきたけ	372	18.5	
24/金	／	そうめんちり かぼちゃとツナのサラダ	牛乳	鶏肉・煮干しだし シーチキン	そうめん・植物油・砂糖 マヨネーズ		玉葱・大根・白菜・人参 かぼちゃ・きゅうり パセリ	348	14.4	
27/月	ごはん	あつあげのまーぼーどうふ もやしとにんじんのあえもの	牛乳	豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・かつお節	砂糖・片栗粉・植物油 ごま油・ごま・精白米		人参・根深ネギ・生姜 にんにく・もやし・きゅうり えのきたけ	392	18.4	
28/火	ごはん	マカロニグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ	牛乳	ベーコン・えび・牛乳 粉チーズ・バター シーチキン	マカロニ・薄力粉・砂糖 パン粉・植物油・精白米		コーン・玉葱・パセリ マッシュルーム・人参 キャベツ・きゅうり	379	12.2	
29/水	<b>パン、バナナ、スポロン(おゆうぎかいりハーサル)</b>									
30/木	／	★ハヤシライス ブロッコリーのごまあえ	牛乳	豚肉・バター・粉チーズ 生クリーム	玉葱・じゃがいも・砂糖 精白米・薄力粉・ごま		人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ	379	12.9	

※29日(水)はお遊戯会リハーサルのため、簡易給食となっております。  
※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

11月24日は

『いい(11)日本食(24)の日』



爽りの秋を迎えました。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

『いい日本食の日』は日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて制定されました。

※裏面もご覧ください。

今月は『いい(11)日本食(24)の日』にちなんで、11月のお誕生会に和食メニュー、24日は糸島の郷土料理「そうめんちり」を取り入れました。

「そうめんちり」は糸島で昔から作られてきたお祭りやお祝いの時のおもてなし料理です。大きな鍋で、骨つきの地鶏をコトコト煮て、おいしいだしが出たところで、豆腐やこんにゃく、季節の野菜やきのこをたっぷり入れて煮込みます。ザラメ糖としょうゆで、すき焼きのような味つけをし、ゆでたそうめんにかけてたらできあがりです。

園の「そうめんちり」は作りやすい材料とレシピです。ご家庭でも糸島の郷土料理を味わってみてはいかがでしょうか。今後も郷土料理や伝統食、行事食を給食に取り入れていければと思います。



## そうめんちり

《材料:約4人分》

- ・ (乾)そうめん 150g…表示通りに茹でる。
- ・ 鶏肉 120g…小間切れ
- ・ にんじん 120g…千切り
- ・ たまねぎ 150g…薄切り
- ・ だいこん 120g…千切り
- ・ 白菜 120g…千切り
- ・ 青ねぎ 60g…小口切り
- ・ 植物油 大さじ1
- ・ 水 600cc
- ・ 煮干し 12g
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 料理酒 大さじ1
- ・ みりん 大さじ2/3
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ しょうゆ 大さじ3

《作り方》

- ① 鍋に植物油を熱し、鶏肉を炒め、途中で料理酒をふる。砂糖を加え、さらに炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、だいこんを炒め合わせ、煮干しだしを入れ煮る。
- ③ 材料がやわらかくなったら白菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ みりん、塩、しょうゆで調味しネギを加え、火を通す。
- ⑤ ゆでたそうめんをお椀に盛り、④をかける。

●煮干しだしをとる●  
煮干しを水に30分ほど浸し、弱火にかけ、沸騰直前に火を止め、煮干しを取り出す。



★元岡で育った小松菜をいただきます★



小松菜はハウス栽培が盛んで一年中出回っていますが、旬の中心は冬です。これから寒くなる時期に霜があたると甘みが増してさらにおいしくなります。また、小松菜に含まれるカルシウム量はほうれん草の約3.5倍。なおかつ、アクが少ないので下ゆでの必要もなく、使いやすい緑黄色野菜です。

11月の献立の切干し大根の含め煮やひじきの和風サラダといった副菜の青味にも多く使用します。普段から小松菜は福岡産を使っていますが、今回は元岡で育った地場産の小松菜を生産者さんから仕入れる予定で実物にも触れながらおいしく味わいたいと思います。