

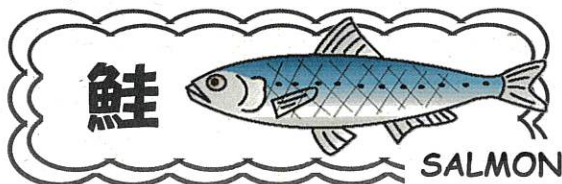
11月

食育だより



一年でもっとも過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。
適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

今月の白山のめぐみん



この時期、白山市を流れる手取川には鮭が遡上してきます。鮭は川で生まれて、日本海を北上し、オホーツク海で夏を過ごしてから3、4年を過ごし、また生まれた川に帰ってきます。その入り口となるのが白山市の美川地区です。今日はその鮭について紹介しましょう。

《鮭の種類と調理》

種類	特徴	調理法
あきぎけ しろぎけ 秋鮭(白鮭)	油が少なめで日本でとれる一般的な鮭のこと 味は淡白	フライ ホイル焼き ムニエル
ぎんぎけ 銀鮭	油が多めで身が柔らかい	焼き シチュー、鍋
べにぎけ 紅鮭	鮭の赤色が濃い 鮭の味がしっかりある	焼き おにぎりの具
アトランティック サーモン	油分が多く、コクがある	刺身、ソテー ムニエル
トラウトサーモン	トラウト=マス(鱒) 油分が多く、身が柔らかい	刺身 焼き、ムニエル

鮭の特徴に合わせて、おいしく調理してみてください。

鮭の身は

あかみ しろみ
赤身!白身?

鮭は赤い身だけど、実は「白身魚」に分類されます。
身の赤さは鮭の筋肉にある

「アスタキサンチン」

とよばれるもので、

- ・強い抗酸化作用
- ・心筋梗塞、脳卒中予防
- ・ガン予防
- ・アンチエイジング

などに効果があるといわれています。



白山めぐみん
レシピ

白山丸ごとグラタン

白山市の地場産物を詰めたグラタンです。ぜひ、旬の秋鮭で作ってみて下さい。

材料 (4人分)

- ・鮭切り身……4切
- ・しょうゆ、酒(下味)……少々
- ・堅豆腐(木綿でも)……1/2丁
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・にんじん……1/4本
- ・しいたけ……2、3枚
- ・万能ねぎ……少々
- ・サラダ油……少々
- ・しょうゆ、みりん……各大さじ1
- ・たまご……1/2個
- ・溶けるチーズ……適量

作り方

1. 鮭は下味をつけておく。野菜はせん切りにしておく。豆腐は軽くずして、水気を切っておく。(木綿豆腐の場合は、ペーパータオルに包んで2分ほど電子レンジにかける)
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎ・にんじん・しいたけを炒める。くずした豆腐もあわせてサッと混ぜたら、火を止めてほぐした卵と万能ねぎを入れてあわせる。
3. グラタン皿等の耐熱皿に鮭、2のけんちんの具をのせてから上にチーズをふりかけて、オーブンで鮭に火が通るまで焼く。



11月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物		黄の食べ物		エネルギー
			ち・に・く・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪
3日(月) 文化の日									
4	火	ごはん 牛乳 ギョウザ のりともやしの中華あえ 八宝菜	ギョーザ ぶた肉 ロースハム うすたらまご あさり いか	牛乳 のり	こまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま油	602 24.2 18.8
5	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根と厚あげのみそ汁	とり肉 ぶた肉 ロースハム もめんどうふ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ しょうが	米 さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	655 29.0 24.3
6	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ ごま和え カレーうどん	牛肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ	米 うどん てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま カレールウ	659 24.4 22.6
7	金	そばろどんぶり 牛乳 豚肉とごぼうのみそ汁 大学いも	とり肉 たまご 大豆 ぶた肉 みそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう えだまめ こんにゃく えのきたけ	米 さとう ごま さつまいも 水あめ かたくり粉	油	725 26.7 24.7
10日(月) 参観日代休									
11	火	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 大根の中華あえ タンタン麺	シュウマイ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり ねぎ にんにく	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま油	670 25.8 24.0
12	水	麦ごはん 牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 小豆	油 バター カレールウ	711 20.5 22.3
13	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの色付け ごま酢和え みそけんちん汁	ふくらぎ とり肉 もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが だいこん ごぼう	米 さとう	ごま油 ごま	623 27.2 23.1
白山めぐみ給食「ブロッコリー」…栄養満点のブロッコリーは、白山市各地で栽培されています。新鮮なブロッコリーを味わいましょう。									
14	金	ごはん 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ コーンシチュー	とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン はくさい	米 さとう 米粉 かたくり粉 じゃがいも	油 バター	685 25.0 26.0
17	月	ごはん 牛乳 豚キムチ風炒め わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 きぬこしょうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ キムチ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	619 25.5 19.7
18	火	ごはん 牛乳 魚のタルタル焼き ゆかり和え めった汁	ホキ たまご みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	米 さつまいも パン粉 かたくり粉	たまごなしマヨネーズ	603 24.9 18.3
ジオパーク給食「ベトナム」…ベトナムの豚肉料理「コムタム」と米粉でつくるフォーです。フォーは「ガーニ」とり肉」のスープで味わいましょう。									
19	水	ごはん 牛乳 コムタム ベトナム風サラダ フォーガー	ぶた肉 ロースハム とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 フォー 米粉 さとう かたくり粉 はちみつ	油 バター	644 25.6 22.7
20	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ 白菜のクリーム煮	とり肉 ロースハム ベーコン あさり ツナ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	米 さとう 水あめ かたくり粉 米粉 マカロニ じゃがいも	たまごなしマヨネーズ 油 バター	693 29.8 23.1
お話給食「きんぴらきょうだい」…八百屋で出会ったにんじんとごぼうが兄弟のちぎりを結び、きんぴらになるための旅に出るお話です。									
21	金	こぎつねごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ねががんのきょうだいきんぴら みそ汁	ちくわ まぐろオイル揚げ うすあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ しらたき ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう てんぷら粉 ごま	油 ごま油 ごま	618 22.9 22.3
24日(月) 勤労感謝の日									
25	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきとれんこんのいり煮 のっぺい汁	さば みそ ちくわ とり肉 だいす うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが れんこん はくさい	米 さとう さといも かたくり粉	油 ごま油 ごま	649 31.2 22.4
26	水	わかめごはん 牛乳 チキン南蛮タルタルソース ボイルキャベツ なめこ汁	とり肉 もめんどうふ うすあげ みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん なめこ ねぎ	米 てんぷら粉 さとう	油 たまごなしマヨネーズ ごま油	616 26.9 22.5
27	木	ごはん 牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 豚大根 みかん	だいす ちくわ ぶた肉	牛乳 しらすぼし	にんじん	だいこん こんにゃく しょうが みかん	米 かたくり粉 さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	620 22.7 16.8
28	金	クロックムッシュ 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ	ロースハム まぐろオイル揚げ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン 米粉 さとう ひよこ豆 レンズ豆 じゃがいも	バター オリーブ油	612 29.3 24.0