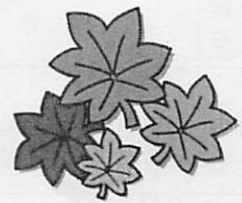


# 11月 給食だより



秋も深まり、朝夕は一段と寒くなりました。冬に近づき気温が低くなると、風邪が流行しやすくなります。風邪を予防するためにも、早寝早起きを心がけ、好き嫌いせず、バランスのよい食事をしましょう。外から帰ったら、うがい手洗いをする 것도大切です。

## にんじん

料理の彩りにもよく、栄養価も高いにんじんは、春と秋に収穫される野菜です。白山市では秋に美味しいにんじんが収穫されます。今月は「白山めぐみ給食」として、白山市産のにんじんが登場しますよ。

### おいしいにんじんの選び方



芯が小さい

濃いオレンジ色

CAROTT 先が細くないもの

\*袋入りの場合は、  
中に水滴がついていないもの

## みんなで EcoCooking

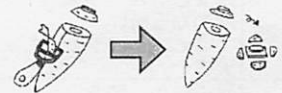
野菜や果物は、皮にも栄養成分が豊富です。捨てずに食べれば栄養もとれて、ゴミも少なくなるので、いいことばかりですよ！

にんじんの皮をむかずに食べると・・・

\*すてる部分が **10%→3%** に！

\*カロテン・ビタミンB1・食物センイ

カルシウム・マグネシウムなどの栄養がUP！



## ベジブロス ~ 野菜のだしを作ってみよう！ ~

野菜の皮・ヘタ・種などを煮込んで作る「野菜のだし」。いつもは捨ててしまう部分を使うのでエコにもなり、ミネラルやビタミンなどの栄養もとれます。スープはもちろん、普段の料理のだしに使うと、味に深みができます。すぐに使わないときは、製氷機で冷凍しておく、使いやすいですね！



### 《作り方》

水1L に対し、両手いっぱい野菜くず・酒(小さじ1)を入れ、20~30分コトコト煮込んで、ザルでこして完成☆

EcoCooking で

## にんじんポタージュ



### 材料 (4人分)

にんじん……………1本  
じゃがいも……………1個  
玉ねぎ……………1個  
コンソメ……………2個  
バター……………15g  
ローリエ……………1枚  
牛乳……………1カップ  
(あれば生クリーム少々)  
塩・こしょう……………少々  
パセリ……………少々

### エコ point

- ★ にんじんは皮ごと使う。
- ★ 野菜をうすく切ること火を通りやすくする。
- ★ なべにふたをして、熱を逃がさない。

### 作り方

- ① にんじんはよく洗い皮つきのまま、じゃがいも・玉ねぎは皮をむき、すべて薄切りにする。
- ② なべに、①・ひたひたの水(or ベジブロス)・コンソメ・バター・ローリエを入れ、ふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 粗熱をとり、ローリエを取り出し、ミキサーにかける。
- ④ なめらかになったら、なべにもどし、牛乳を加えて混ぜながら弱火であたため、塩・こしょうで味をととのえる。  
(生クリームを入れると、よりおいしいです。)
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリをかけてできあがり。

# 11月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

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		体のちようしをとどのえる		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	
2	月	ごはん 牛乳 さばの梅煮 ごま酢あえ みそけんちん汁 みかん	さば うすあげ とり肉 とうふ・みそ	牛乳 くわいかめ	にんじん ごまつな	だいこん うめぼし もやし しょうが	ごぼう ほししいたけ みかん	米 さとう こんにゃく	油 ごま	767 30.5 28.0
3日(火) 文化の日										
4	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ 卵とじ	ちくわ とり肉 たまご	牛乳 あおのり ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん きゅうり ほししいたけ	たけのこ	米 さとう てんぷらご くるまぶ かたくりこ	油 たまごなしマヨネーズ ごま	712 25.1 24.2
5	木	ごはん 牛乳 シューマイ 大根のしょうゆ漬け 味噌ラーメン	シューマイ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし ねぎ	しょうが にんにく コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	油 ごま油	679 22.8 20.1
6	金	麦ごはん 牛乳 豆のドライカレー フルーツヨーグルト	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも ひよこめめ レンズまめ	油 カレールウ	735 24.3 18.4
9	月	ごはん 牛乳 魚のタルタル焼き 即席漬け とうふのみそ汁	ホキ(魚) たまご とうふ・みそ あられふかし	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	はくさい	米 パン粉	たまごなしマヨネーズ	598 25.6 17.1
10	火	ごはん 牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 おでん りんご	大豆 あつあげ さつまあげ うすらたまご	牛乳 かえりほし こんぶ	にんじん	だいこん りんご		米 さとう・こめこ こんにゃく さといも	油 ごま	694 29.3 20.4
11	水	トルティーヤ 牛乳 タコミート 添え野菜 野菜スープ スライスチーズ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 青ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	はくさい	トルティーヤ じゃがいも	油	629 27.3 26.6
白山の学校給食は、白山市でとれた新鮮なアロココリを使用します。これからのおいしいアロココリを味わいましょう!										
12	木	鉄骨ごはん 牛乳 鶏のから揚げ アロココリのツナ和え 沢煮わん	あさり とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん アロココリ みつば	コーン だいこん たけのこ えのきだけ	しょうが	米・麦 さとう こめこ	油	654 30.4 22.7
13	金	麦ごはん 牛乳 ミートボールライス フルーツ杏仁	ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マシュルーム	みかん缶 パイン缶 もも缶	米・麦 じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう あんじんどろふ	油 バター なまクリーム	789 22.1 23.7
16	月	ごはん 牛乳 春巻き 大根サラダ カレーうどん	ツナ 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ	しょうが	米 さとう はるまき こめこうどん	油 カレールウ	768 24.2 28.7
白山の学校給食は、にんじん、白山市でとれた秋にんじんは、味も濃くて栄養満ちです。ゆかりゆめてにんじんの甘さを引き出します。										
17	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ にんじんグラッセ コーンかき玉スープ	とり肉 たまご とうふ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ コーン しょうが えだまめ		米 さとう パンこ かたくりこ	油 バター	668 28.9 19.3
18	水	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ ごます和え じゃがいものそぼろ煮	はたはた うすあげ 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	たまねぎ キャベツ しょうが		米 さとう・こめこ こんにゃく じゃがいも	油 ごま	669 24.1 20.0
絵本「4ひきのあさごぼり」(14ひきのねまの大家族のお話)シリーズからとりました料理です。おいしい用ごぼり食べていますか?										
19	木	トースト 牛乳 鮭の香草フライ ゆでアロココリ きのこのクリームスープ	さけ とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん アロココリ パセリ	たまねぎ しめじ マシュルーム エリンギ		しょくパン てんぷらご・こめこ パンこ・さつまいも 白いんげん	油 生クリーム バター いちごジャム	680 33.2 20.2
20	金	すしごはん 牛乳 手巻きすし とり野菜なべ	たまご ウインナー もめんどうふ とり肉 ツナ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり はくさい えのきだけ なめこ	しょうが にんにく ねぎ	米 マロニー	ごま油 たまごなしマヨネーズ	664 27.3 23.2
23日(日) 勤労感謝の日										
和食の日献立。まだおなじみなが全部入った給食です。和の食料とおいしいたけのこ・日本食のよさを味わいましょう。										
24	火	さつまいもおこわ 牛乳 ぶりの白焼焼き 大豆のいそ煮 すまし汁	ぶり あさり きぬどうふ・大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	えのきだけ		米・もち米 さとう・こんにゃく さつまいも てまりふ	油 ごま ごま油	671 28.8 20.1
25	水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ゴマドレ和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな アロココリ	たまねぎ きゅうり コーン だいこん	にんにく レモン	米 さとう かたくりこ	油 ごま たまごなしマヨネーズ	723 27.3 28.8
26	木	キムチとたくあんのチャーハン 牛乳 パンパンジーサラダ 卵とわかめのスープ ミルクプリン	ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たまねぎ キムチ たくあん ねぎ・もやし	しょうが にんにく きゅうり しめじ	米・麦 さとう かたくりこ ミルクプリン	油 ごま ごま油	631 25.8 21.3
27	金	ごはん 牛乳 うすらたまごフライ ゆかり和え 豚大根	うすらたまご ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん ゆかりこ	キャベツ きゅうり だいこん しょうが		米 こんにゃく さとう てんぷらご こむぎこ	油	637 23.1 20.1
30	月	オムライス 牛乳 (チキンライス・たまご) 白菜のクリーム煮 1食用ケチャップ	とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アロココリ 青ピーマン	たまねぎ マシュルーム はくさい		米・麦 こめこ じゃがいも	油 バター	636 28.8 19.4