



月	火	水	木	金
<p> <b>日本味めぐり</b></p> <p>今月から「食」で日本を一周する「日本味めぐり」が始まります。各都道府県の郷土料理や特産物を使用した料理が、毎月1回給食に登場します。お楽しみに!!</p>	<p>(★29日のつづき) <b>日本味めぐり～北海道～②</b></p> <p>キャベツの塩昆布あえのうま味の元である昆布。全国でとれる96%は北海道産です。日高昆布や利尻昆布など、地域によってとれる種類に違いがあります。どさんこ汁は、いずれも北海道が生産量全国1位の、じゃがいも、とうもろこし、バターを使ったみそ汁です。「どさんこ」とは元々は道産の馬の品種のことですが、北海道生まれの人や物を指す言葉として使われています。デザートは北海道産のかぼちゃを使い、豆乳クリームでまろやかな味わいに仕上げた<b>かぼちゃプリン</b>にしました。かぼちゃの生産量も全国1位です。</p>			<p><b>1</b> <b>みそラーメン &amp; わかめごはん</b></p> <p>食器や食缶などの関係で、めんを食の量で出せないため、めんの際は小型のパンをつけることが多いのですが、今日はラーメンとわかめごはんの組み合わせにしてみました。</p>
<p><b>4</b> <b>しらたき</b></p> <p>すりつぶしたこんにやくにも凝固剤を入れて、穴のあいた筒からお湯の中に押し出して作ります。押し出される様子が白い滝のようなので、しらたき(白滝)と名づけられました。</p>	<p><b>5</b> <b>ポークビーンズ</b></p> <p>ポークビーンズは、ぶた肉とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆、トマト、チーズを煮込んだ料理です。トマト味なので、煮豆などが苦手な人でも食べやすい豆料理です。</p>	<p><b>6</b> <b>五目肉じゃが</b></p> <p>五目とは具たくさんという意味で、ごぼうや枝豆などが入り、かくし味に一味とうがらしが入った肉じゃがです。辛さはなく、ごぼうの香りが良いアクセントになっています。</p>	<p><b>7</b> <b>とり肉のハーブ焼き</b></p> <p>とりも肉に塩こしょう、白ワインで下味をつけて、粉チーズと乾燥パジルをかけてオーブンで焼きました。パジルはイタリア料理には欠かせないハーブで、チーズとよく合います。</p>	<p><b>8</b> <b>目の愛護デー</b></p> <p>10月10日の目の愛護デーにちなみ、ブルーベリーゼリーにしました。ブルーベリーには目に良いとされるアントシアニンが他の食べ物よりもたくさん含まれています。</p>
<p><b>11</b> <b>ソースカツ</b></p> <p>ソースカツ丼が名物の市町村は日本各地にあり、近くでは群馬県桐生市が有名です。給食センターでもウスターソース、ケチャップ、みりん、だしなどでソースを作っています。</p>	<p><b>12</b> <b>ドライカレー &amp; ナン</b></p> <p>9月に予定していた食べられなかったのを改めて登場です。ナンを一口大にちぎり、ドライカレーをつけて食べましょう。小学4年生以上には小さいレーズンパンもつけました。</p>	<p><b>13</b> <b>とうふのそぼろ炒め</b></p> <p>毎月マーボー豆腐が豆腐料理の定番ですが、今月はそぼろ炒めにしました。豆腐、ひき肉、ねぎ、にんじん、にらなどを炒め、和食の調味料とごま油でやさしい味に仕上げました。</p>	<p><b>14</b> <b>かきあげ</b></p> <p>今日はたまねぎ、ごぼう、にんじん、春菊の野菜かきあげです。煮こみうどんにのせて、かきあげうどんにして食べましょう。かきまぜて揚げるので、かきあげと言う説が有力だそうです。</p>	<p><b>15</b> <b>さばのいしる干し焼き</b></p> <p>「いしる」とは魚と塩で発酵させた石川県などの伝統的な魚醤という調味料です。さばをいしるに漬けて、一夜干しにしたものを焼きました。うま味のある味つけになっています。</p>
<p><b>18</b> <b>わかめ</b></p> <p>日本で一番わかめがとれるのは、岩手県の三陸海岸で、給食でも使われています。三陸海岸は海流がぶつかることでわかめが鍛えられ、歯ごたえのあるおいしいわかめが育ちます。</p>	<p><b>19</b> <b>フルーツヨーグルトあえ</b></p> <p>りんご、もも、パイナップル、みかんのシロップ煮を、両毛地区の牛乳から作られたヨーグルトで和えました。ヨーグルトは作りたてほど酸味がマイルドだそうです。</p>	<p><b>20</b> <b>きのこ</b></p> <p>今月は炊き込みごはんやスパゲティに、しめじ、しいたけ、えのきだけなど、秋の味覚のきのこをたくさん取り入れてみました。</p>	<p><b>21</b> <b>秋味シチュー</b></p> <p>今日のシチューは、さつまいもや栗、しめじなど、季節の食材がたくさん入った秋味シチューです。収穫の秋、味覚の秋といわれるほど、秋はおいしい食材が豊富な季節です。</p>	<p><b>22</b> <b>いわしのかばやき</b></p> <p>水揚げされるとすぐに弱ってしまう魚だったことから、よわしと言っていたのが、なまって「いわし」と呼ばれるようになりました。栄養価の高い魚です。</p>
<p><b>25</b> <b>れんこん</b></p> <p>れんこんはビタミンCが豊富で、みかんの1.4倍も含まれています。ビタミンCは疲労回復に効果があり、風邪をひきにくくしてくれます。</p>	<p><b>26</b> <b>スイートポテト</b></p> <p>英語で Sweet potato という、単にさつまいもを意味します。今日のようなスイーツとしてのスイートポテトは Sweet potato cake などと呼ばれるそうです。</p>	<p><b>27</b> <b>ツナとひじきのサラダ</b></p> <p>ツナ、ひじき、枝豆、とうもろこし、キャベツを加熱冷却し、ごまじょうゆドレッシングで和えたサラダです。おいしくて栄養満点なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。</p>	<p><b>28</b> <b>ポターージュクレシー</b></p> <p>このポターージュの名前、覚えていますか? 昨年の世界の料理のフランスの回に登場したにんじんポターージュです。クレシーはフランス北部の町で、にんじんの名産地だそうです。</p>	<p><b>29</b> <b>日本味めぐり～北海道～①</b></p> <p>「ザンギ」とは北海道で鶏肉のから揚げのことをいいます。しっかり下味をつけて揚げたもので、魚介類で作ることもあります。今日は漁獲量1位の鮭を使った<b>鮭のザンギ</b>です。(紙面上部★につづ)</p>