



月	火	水	木	金
	<b>1</b> <b>ラ・フランス</b> ラ・フランスはフランス原産の洋梨です。本国フランスでは発見者の名前をとってクロード・ブランシェというそうです。日本の主な産地は山形県で、11月が食べごろになります。	<b>2</b> <b>ふかひれスープ</b> ふかひれの「フカ」とはサメのこと。ふかひれの「フカ」とはサメのこと。サメのヒレを乾燥させた中華料理の高級食材です。量は少しですが、本物のふかひれが入っていますので、味わって食べましょう。	<b>3</b> <b>文化の日</b> 	<b>4</b> <b>いか</b> 日本は世界一の消費国です。世界でとれるいかの半分は日本人が消費しているともいわれています。いかは加熱すると固くなりやすいので、よくかんで食べましょう。
	<b>7</b> <b>とり肉ときのこの炒め物</b> とり肉と、しめじ、まいたけ、エリンギ、たまねぎ、にんじんを炒め、黒酢たまねぎドレッシングと、しょうゆで味をつけました。ドレッシングは料理の味つけにも使えます。	<b>8</b> <b>ジャーマンポテト</b> じゃがいもとベーコンなどを炒めたドイツの家庭料理です。ドイツでは夕食や給食にもよく出るそうですが、ジャーマンポテトという名前は日本でつけられたそうです。	<b>9</b> <b>おでん</b> 心も体もポカポカになる「おでん」。今日は、大根、にんじん、ちくわ、こんにやく、揚ボールなどを入れて煮こみました。にんじんの形のかまぼこが入っていた人はラッキーです。	<b>10</b> <b>小魚</b> かたくちいわしなどの小魚は丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさんとることができます。よく食べて、丈夫な骨や歯をつくりましょう。
<b>14</b> <b>牛肉のうま煮</b> 栃木県産の牛肉を、しらたき、たまねぎ、にんじんと一緒に甘めに煮こみました。ごはんの上のにのせて、牛丼のようにして食べてもいいですね。	<b>15</b> <b>タンドリーチキン</b> とり肉をヨーグルトと各種スパイスで下味をつけ、タンドールとよばれる釜で焼いたインド料理です。給食では、カレー粉などのスパイスに漬けて、オープンで焼きました。	<b>16</b> <b>佐野市産なっとう</b> 今日の納豆は佐野市内の畑でとれた大豆から作られています。地元でとれたものを地元で消費する(食べる)ことを地産地消といいます。よく味わって食べましょう。	<b>17</b> <b>いそべ〇〇</b> ちくわのいそべあげの「いそべ」とは漢字で磯辺と書き、のりを使った料理につけられる名前です。他にも魚のいそべやきや、焼きのりをまいた、いそべもちなどがあります。	<b>18</b> <b>さばのいしる干し焼き</b> 「いしる」とは、魚と塩で発酵させたのち、能登地方の伝統的な魚醤という調味料のことです。さばをいしるに30分ほど漬けてから一夜干しにしたものを焼きました。
<b>21</b> <b>ツナとひじきのサラダ</b> ツナ、ひじき、枝豆、とうもろこし、キャベツのサラダです。大人気のブロッコリーサラダと同じ味つけで、とてもおいしくて栄養満点、彩りも良いサラダです。	<b>22</b> <b>感謝して食べよう</b> 作物を作る人、家畜を育てる人、漁をする人、配送する人、調理する人...その他たくさんの人たちのおかげで、私たちは毎日食事をとることができます。感謝して食べましょう。	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b> ありがとうございます	<b>24</b> <b>秋味シチュー</b> 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。	<b>25</b> <b>もやし</b> もやしは豆が発芽したのですが、豆の種類でいろいろなもやしがあります。今日のナムルは、シャキシャキの緑豆もやしと、コリコリの大豆もやしの2種類のもやしを使用しています。
<b>28</b> <b>日本味めぐり ~東京都~ ①</b> 関東の玉子焼きは、甘めに味つけし、少し焦げ目をつけて焼いた厚焼き玉子のことをいいます。東京の築地市場には、玉子焼きの専門店があります。(紙面右下★につづく)	<b>29</b> <b>スパゲティカルボナーラ</b> 濃厚でコクがあるパスタです。本場イタリアでは卵、チーズ、黒こしょう、塩漬の豚肉(パンフィッパ)で作りますが、日本ではベーコンや生クリームを加えるのが一般的です。	<b>30</b> <b>さけのザンギ</b> 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。今日は日本味めぐりでも登場したさけのザンギです。	<b>(★28日のつづき) 日本味めぐり ~東京都~ ②</b> 小松菜は江戸川区小松川付近で栽培が始まったといわれています。クセがなく、様々な料理に使えるのが特徴です。ちゃんこは、力士が食べる料理のことで、ちゃんこ鍋は、肉や野菜、魚介類などいろいろな食材を使った鍋料理です。給食では汁物にアレンジしてみました。いもようかんは明治時代に浅草の芋問屋と和菓子職人が一緒に作りだした、さつまいもを使った和菓子です。	

