

食育だより 11月号

11月は、ちばの旬の食材が多く出回る時期であることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定められています。

西初石小学校でも、「食」への関心や理解を深める取組として、千葉県産の食材を多く取り入れた「千産千消献立」を予定しています

11月に使用予定の千葉県産の食材



かぶ

こまつな
小松菜なが
長ねぎだいこん
大根せいはいくまい
精白米

にんじん



わけねぎ

たまご
卵

さつまいも



イワシ

11月24日は和食の日です

今年（ことし）は11月24日が祝日のため、
11月20日（木）に和食献立の給食を提
供（きよう）します

- ❖ ご飯（ごはん）、汁（しる）、主菜（しゅさい）、副菜（ふくさい）がそろった献立（こんだて）です
- ❖ 魚（さかな）や切干（きりぼし）大根（だいこん）など、日本（にほん）で昔（むかし）から食べられて
いる食材（しょくざい）を多く使（つか）います
- ❖ みそ汁（みそじる）はだし汁（だしじる）の「うま味（うまみ）」を活（い）かして作り
ます

和食献立
お品書き

・ 切干（きりぼし）の塩（しお）は
・ 鯛（たい）の根（こん）焼（か）き
・ じゃがいも（じゃがいも）の物（もの）のき
・ みそ汁（みそじる）の

保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ 10月の人気メニュー 鶏しめじごはん

材料名 ざいりようめい	児童1人 あたりの 使用量（g）	き 切り方 かた	つく 作り方 かた
米	70		①お釜に米と規定量の水、☆印の調味料を加え、米を炊く
☆ こいくちしょうゆ	0.5		②鍋に油をひき、鶏もも肉を炒める
☆ 料理酒	0.5		③鶏もも肉の色が変わってきたら、にんじん、しめじ、油抜きをした油揚げを加えさっと炒める
鶏もも肉 こま	20		④具材がかぶるくらいの水と、★印の調味料を加えて煮込む
油	1		⑤水分が少なくなってきたら、①のご飯を混ぜ込みできあがり
にんじん	10	せん切り	
しめじ	15		
油揚げ	5	短冊切り	
★ こいくちしょうゆ	3		
★ 砂糖	2		
★ みりん	1		
★ 料理酒	1		

鶏しめじごはんは児童からもレシピが知りたいと
希望があったメニューです
豆腐ドーナッツとコーヒーオレンジ蒸しパンは
乳・卵不使用のホットケーキミックスを使用すると
乳・卵アレルギーの児童も食べられます

11月のおすすめメニュー 豆腐ドーナッツ

材料名 ざいりようめい	児童1人 あたりの 使用量（g）	き 切り方 かた	つく 作り方 かた
ホットケーキミックス	25		①ボウルにホットケーキミックスと絹豆腐、砂糖をいれまぜる
絹豆腐	25		②丸型に成型しながら、油であげる
砂糖	2		③中心まで火が通ったらできあがり
揚げ油	2		

11月のおすすめメニュー コーヒーオレンジ蒸しパン

材料名 ざいりようめい	児童1人 あたりの 使用量（g）	き 切り方 かた	つく 作り方 かた
ホットケーキミックス	18		①ボウルに無調整豆乳、油、砂糖、ミルメークコーヒーを加えよく混ぜる
無調整豆乳	15		②ホットケーキミックスとオレンジピールを加え混ぜる
油	4		③アルミカップなどに移す
砂糖	3		④鍋などを使い15分程度蒸して火が入ればできあがり
ミルメーク（コーヒー）	5	粉末	
オレンジピール	1.5	せん切り	