

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



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（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（た）べられてい（い）る食（し）材（ざい）を多（おほ）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（つく）ります

和食献立お品書き

・ 切干大根のき
・ 鮭のはん
・ じゃの塩焼
・ みそ汁
・ 和え物
・ がいもの

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	児童1人あたりの使用量（g）	き切り方	作り方
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のごはん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	児童1人あたりの使用量（g）	き切り方	作り方
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	児童1人あたりの使用量（g）	き切り方	作り方
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	