

給食だより

11月



熊谷学校給食センター



～11月は彩の国ふるさと学校給食月間です～

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。

埼玉県でとれた農産物や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深めることを目的としています。給食でも、埼玉県産や熊谷市産の農産物や郷土料理を取り入れています。



11月の給食に提供予定のふるさと料理

直実汁

小学校 A コース：11月12日(火)
小学校 B コース：13日(水)
中学校コース：15日(金)

熊谷うどん

小学校 A コース：11月15日(金)
小学校 B コース：12日(火)
中学校コース：13日(水)

彩花ごまみそラーメンスープ 彩の国肉まん

小学校 A コース：11月19日(火)
小学校 B コース：20日(水)
中学校コース：18日(月)

吟子汁

小学校 A コース：11月21日(木)
小学校 B コース：22日(金)
中学校コース：25日(月)

給食のお米は、
熊谷市で栽培されている
「彩のきずな」を
使用しています。



～11月8日はいい歯の日です～

健康な歯を保つと、いつまでもおいしく楽しく食事ができます。よく噛んで食べたり、食後に歯をみがいたりして口の中の健康を意識していきましょう。



11月の給食レシピ紹介 赤魚のアヒージョ風

「アヒージョ」はにんにく入りのオリーブオイルで素材を煮込んだ、スペイン南部の代表的な料理です。今月の給食では赤魚を使用しますが、他の魚や鶏肉でも美味しいです。ご家庭で作る際は、玉ねぎやきのこなどを加えるとより旨味が増します。パスタやバゲッドにあわせるのもおすすめです。

【材料 3人分】

- ・赤魚…40g×3
- ・にんにく…1片
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩こしょう…少量
- (・玉ねぎ中サイズ…4分の1・縦スライス)
- (・エリンギ中サイズ…1本・短冊切り)
- (・えのき…30g程度・2～3cm くらいの長さ)

【作り方】

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② 全ての調味料を混ぜ、魚にまわして焼く。
☆オーブントースターでは20～30分焼く。
☆フライパンではにんにくを焦がさないように15分くらい焼く。

※給食では調理の関係上短時間で焼きますが、じっくりと加熱する方が魚や野菜は柔らかくなり、旨味のあるオイルができます。時間は焼き色を見て調整してください。



<給食提供予定日>

小学校 A コース
11月15日(金)
小学校 B コース
11月12日(火)
中学校コース
11月13日(水)