




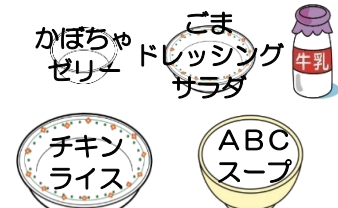

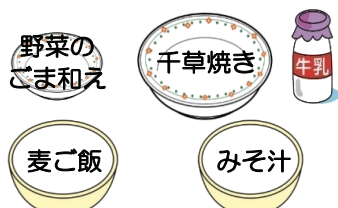





ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食



ひづけ 日付	ふつうしよく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
10月28日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「ポトフ」です。ポトフは、フランスの家庭料理のひとつで、フランス語で「pot-au-feu」と書きます。フランス語で「pot」は「鍋」、「feu」は「火」という意味で、直訳すると「火にかけた鍋」という意味の料理です。今日のポトフには、今の季節が旬の「かぶ」が使われています。普通食には、かぶの葉の部分も使いました。季節を感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
10月29日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「むらくも汁」です。玉ねぎやにんじん、えのきたけなどを入れたスープにとろみをつけ、卵を溶き入れて作りました。溶き流した卵が汁の中に薄く広がり、空にたなびく「むらくも」のように見えることから「むらくも汁」と呼ばれるようになったといわれています。</p>
10月30日(水)		<p>10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、本来食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。給食室では、鶏がらだしをとる際に野菜の皮やへたを使用するなどの取組を行っています。日本の食品ロス量を、国民一人一日当たりで計算すると、おにぎり1個程度になります。食品ロス削減のため、自分にできることを考え、できることから取り組んでみましょう。</p> 
10月31日(木)		<p>10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンには、かぼちゃやかぶで作られた「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、子どもたちが仮装して「トリック・オア・トリート」という言葉を唱え、お菓子をもらったりする風習があります。給食では、「ジャック・オー・ランタン」にちなみ、「かぼちゃゼリー」を提供します。季節を感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
11月1日(金)		<p>きょう 今日から11月が始まりました。11月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。</p> 



ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食



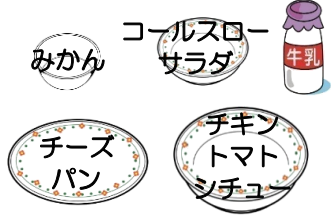





ひづけ 日付	ふつうしよく はいぜんび 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
11月11日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「鮭のちゃんちゃん焼き」です。</p> <p>「鮭のちゃんちゃん焼き」は、鮭と野菜を蒸し焼きにして、みそなどで味をつけて作る料理です。</p> <p>ほっかいどう きょうどりょうり いしかりちほう りょうしまち はっしょう 北海道の郷土料理で、石狩地方の漁師町が発祥といわれています。</p> <p>なまえ ゆらい しょせつ 名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃと作れるから」、「お父ちゃんが作るから」、 「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」などの説があります。</p>
11月12日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「擬製豆腐」です。</p> <p>「擬製豆腐」とは、豆腐をつぶしてたまごに混ぜ、焼いたり蒸したりして作る料理のことです。</p> <p>なまえ ゆらい しょせつ 名前の由来は諸説あり、「豆腐以外の材料を混ぜ、豆腐のような形に仕上げることから」という説や、 「僧侶が動物性食品を食べることが禁止されていた時代に、豆腐の中に卵を入れて こっそり食べていたから」という説などがあります。</p>
11月13日(水)		<p>きょう きゅうしよく ふつうしよく もめんどうふ けいたいしよく きぬ どうふ つか 今日の給食には、普通食は「木綿豆腐」、形態食は「絹ごし豆腐」が使われています。</p> <p>もめんどうふ どうにゅう かわ かた おもし すいぶん しぼ つく 木綿豆腐は、豆乳ににがりを加えて固めたものに重石をし、水分を絞って作られるのに対し、 絹ごし豆腐は、濃いめの豆乳ににがりを加えて、容器に入れて固めて作られます。</p> 
11月14日(木)		<p>がつ か さいたまけんみん ひ 11月14日は「埼玉県民の日」です。</p> <p>さいたまけんみん ひ さいたまけんぎょうだし きょうどりょうり 埼玉県民の日にちなみ、埼玉県行田市の郷土料理「ゼリーフライ」を提供します。</p> <p>「ゼリーフライ」は、おからにじゃがいもや野菜を混ぜて小判型に成型し、油で揚げて作る料理です。</p> <p>こばんがた ぜに 小判型であることから「銭フライ」と呼ばれていましたが、「銭」がなまって 「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったといわれています。</p>
11月15日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「きのこのスープ」です。</p> <p>「きのこのスープ」には、まいたけ、えのきたけの2種類のきのこが使われています。</p> <p>あき みかく ゆづめい じんこうき さいばい きのこは秋の味覚として有名ですが、まいたけやえのきたけは人工的に栽培することが できることから、一年中いつでもおいしいまいたけ、えのきたけを入手することができます。</p> <p>じんこうき さいばい むすか ころきゅう 人工的に栽培することが難しいまつたけやトリュフは、高級なきのことして知られています。</p> 



ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食



ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんぽ 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
11月16日(土)		<p>きょう 今日のおすすめは「ポークカレーライス」です。</p> <p>ふちゅう もりがくえん きゅうしよくにんき 府中けやきの森学園の給食で人気があるメニューのひとつです。</p> <p>ふちゅう もりがくえん しはん 府中けやきの森学園のカレーライスは、市販のカレールウは使用せず、</p> <p>きゅうしよくしつ てつく 給食室でルウから手作りしています。</p> 
11月19日(火)		<p>きょう 今日デザートは「みかん」です。</p> <p>みかんはあきからふゆにかけてが旬の果物です。</p> <p>みかんのへたを取って裏側を見ると、ぼつぼつとした突起があります。</p> <p>みかんのき木からへたをとおすいよう すいぶん ほこ 房の数だけ</p> <p>えいよう すいぶん とお みち 栄養や水分の通り道があることから、へたのうら とつき ふさ かず おな かず</p> <p>栄養や水分の通り道があることから、へたの裏の突起と房の数は同じ数になります。</p>  <p>うら せん かず ふさ へたの裏にある線の数と房の かず おな たし 数は同じです。確かめてみましょう。</p>
11月20日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「プルコギ」です。</p> <p>かんこくご ひ にく いみ ちよくやく 韓国語で「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、直訳すると</p> <p>「焼いた肉」という意味の料理です。</p> <p>きょう 今日「プルコギ」には、たまたま 豚肉やにんじん、たまねぎ、もやし、にら、あか 赤パプリカなど、</p> <p>たくさんのくさい い つく 味わって食べてくれるとうれしいです。</p>
11月21日(木)		<p>あす がつ にち ふちゅう もりがくえん かいこうきねんび 明日11月22日は、府中けやきの森学園の開校記念日です。</p> <p>かいこうきねんび いわ せきはん さいきょうや ていきょう 開校記念日のお祝いとして、「お赤飯」と「さわらの西京焼き」を提供します。</p> <p>「さわら」はしゅっせお おお なまえ か さかな 「出世魚」といい、大きさによって名前が変わる魚です。</p> <p>「出世魚」はしゅっせお えんぎ い おめでたいせき りょうり などによくつかわれています。</p>
11月22日(金)	<p>かいこうきねんび 開校記念日</p>	