

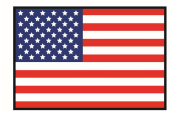
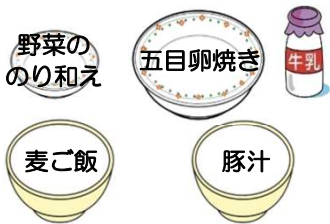
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいげんず<br>普通食 配膳図                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月26日(月) | ベイクド コールスロー<br>チーズケーキ サラダ <br>                                                                            | <p>きょう 今日のおすすめは「シーフードピラフ」です。</p> <p>「ピラフ」という名前は、トルコ語の「ピラウ」に由来するといわれています。</p> <p>本来は、米を具材と一緒に炒め、スープで炊き上げる料理です。</p> <p>給食では、炊いたご飯に炒めた具材を混ぜて作りました。</p> <p>今日は、えび、イカ、ホタテを使い、魚介のうまみたっぷりに仕上げました。味わって食べてください。</p>  |
| 10月27日(火) | 切り干し<br>大根の<br>煮物 <br>   | <p>きょう 今日のおすすめは「麦ご飯」に、ご飯の全体量の7%ほどの大麦を混ぜています。</p> <p>給食の「麦ご飯」には、精白米の17倍もの食物繊維が含まれており、普段の食生活の中で不足しがちな食物繊維を補うことができます。大麦は加工の方法によって、押麦、丸麦などの種類に分かれますが、本校の麦ご飯には「米粒麦」という米粒状の形に加工された大麦を使っています。</p>                                                                                                     |
| 10月28日(水) | 吹き寄せ煮 <br>ねぎみそ焼き                                                                                          | <p>きょう 今日のおすすめは「吹き寄せ煮」です。</p> <p>「吹き寄せ」とは、風に吹き寄せられた落ち葉のように、様々な材料を取り合わせた料理のことを言います。</p> <p>今日の吹き寄せ煮は、秋が旬のさつまいも、しいたけの他に、にんじん、ごぼう、さやいんげんを使っています。いろいろな食材の味や食感、色合いが楽しめます。</p>                                    |
| 10月29日(木) | りんご<br>ヨーグルト <br>                                                                                    | <p>きょう 今日のおすすめは「みそラーメン」です。</p> <p>府中けやきの森学園の給食では、コンソメや顆粒だしなどは使用せず、かつお節や昆布、鶏がら、野菜の皮などから、その日の料理に合っただし汁をとっています。</p> <p>今日の給食は、鶏がら、煮干し、かつお節、野菜の皮からとっただし汁を使いました。</p>                                                                                                                                |
| 10月30日(金) | ぶどう<br>ゼリー <br>フレンチ<br>サラダ                                                                          | <p>きょう 今日のおすすめは「かぼちゃのシチュー」です。</p> <p>かぼちゃは夏に収穫されますが、秋まで保存すると水分が程よく抜け、甘みが増して、ほくほくとした食感になります。今日はシチューにかぼちゃを入れました。</p> <p>かぼちゃの自然な甘みを味わって食べてください。</p>                                                         |

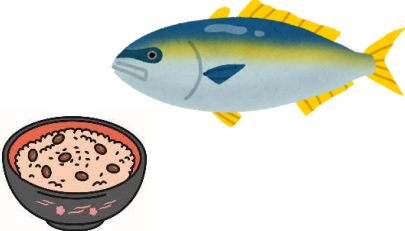
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいげんず<br>普通食 配膳図                                                             | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月2日(月)  |    | <p>11月に入りました。11月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。</p> <p>食事ができるまでには、農作物や家畜を育てる人、魚を獲る人、食品を販売する人、配送する人、調理する人など、たくさんの人が関わっています。</p> <p>感謝の気持ちを食前・食後の挨拶で表現したり、食べ物大切にしたりするなど、できることから取り組んでみましょう。</p>                                                                                  |
| 11月3日(火)  |                                                                                     | <p>ふんかひ<br/>文化の日</p>                                                                                                                                                            |
| 11月4日(水)  |    | <p>きょう 今日のおすすめは「みかん」です。みかんは9月から3月頃まで、収穫されます。</p> <p>しゅうかくじき 収穫時期によって、「極早生」、「早生」、「中生」、「晩生」に分けられ、</p> <p>いま 今の時期に収穫されるみかんは「早生みかん」と呼ばれています。</p> <p>か ひ みどりのいろのこ 果皮に緑色が残っているものもありますが、果肉にはしっかりと甘みがあります。</p> <p>しゅん あじ 旬の味を楽しみながら食べてください。</p>                            |
| 11月5日(木)  |   | <p>きょう 今日のおすすめは「かじきの更紗揚げ」です。</p> <p>さらさら 更紗揚げは、カレー粉やしょうゆなどで下味をつけ、粉をまぶして揚げた料理です。</p> <p>あ 揚げ上がりの色合いが、インド発祥の染め物「更紗」に似ていることから、</p> <p>この名前が付けられたといわれています。</p> <p>きょう 今日のかじきの更紗揚げにしました。カレーの風味を楽しみながら食べてみてください。</p>                                                     |
| 11月6日(金)  |  | <p>きょう 今日のおすすめは「焼きそば」です。焼きそばは、麺を肉や野菜などと一緒に炒めるなどして作る料理です。</p> <p>焼きそばの麺はそば粉を使う日本そばではなく、中華麺を使います。</p> <p>塩焼きそばや、ご当地ならではの焼きそばなど、いろいろな種類の焼きそばがありますが、</p> <p>今日はソース焼きそばにしました。</p>  |

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいげんず<br>普通食 配膳図                                                             | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月9日(月)  |    | <p>11月7日の立冬を迎え、暦の上では冬になりました。立冬は季節の移り変わりを表す、二十四節季の一つで、冬の始まりとされています。</p> <p>今日の給食は立冬にちなみ、雪交じりの雨である「みぞれ」をイメージした鶏肉のみぞれ焼きや、旬を迎えるかぶ、ゆず、りんごを取り入れました。季節を感じながら味わって食べてください。</p>                    |
| 11月10日(火) |    | <p>今日のおすすめは「のっぺい汁」です。</p> <p>のっぺい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によって「のっぺい」、「のっぺい鍋」、「のっぺ」、「のっぺい煮」などの言い方があります。</p> <p>野菜やこんにゃく、しいたけなどをだし汁で煮て、しょうゆ、塩で味付けし、最後に片栗粉でとろみをつけます。とろみがつくことで料理が冷めにくくなります。寒くなる時期にぴったりな汁物です。</p>                                                                        |
| 11月11日(水) |    | <p>今日のおすすめは「ブルコギ」です。</p> <p>ブルコギは韓国語で「ブル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味です。</p> <p>甘めのたれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に炒めて作ります。</p> <p>ナムル、ミョククも韓国でよく食べられる料理です。</p>                                                    |
| 11月12日(木) |   | <p>今日のおすすめは「チリコンカン」です。チリコンカンはアメリカの郷土料理です。</p> <p>挽肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。</p> <p>今日は豆に金時豆、レンズ豆、ひよこ豆を使いました。</p> <p>豆には皆さんの体をつくるのに必要なたんぱく質やビタミン、食物繊維がたくさん含まれています。</p>  |
| 11月13日(金) |  | <p>今日のおすすめは「豚汁」です。</p> <p>豚汁は、豚肉や豆腐、たくさんの野菜が入った具沢山の汁物です。</p> <p>豚肉や豆腐からは、体をつくるもとになるたんぱく質、野菜からは、体の調子を整えるビタミンや食物繊維を摂ることができます。使う野菜に決まりはなく、旬の食材を取り入れられることも豚汁の魅力です。</p> <p>今日は旬のごぼう、にんじん、大根、ねぎ、さつまいもを使いました。</p>                                                                  |

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

| ひつけ<br>日付 | ふつうしょく はいげんず<br>普通食 配膳図                                                                                                                                       | きゅうしょくひとくち<br>給食一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月14日(土) | <p>ツナと<br/>ひじきの<br/>サラダ</p> <p>ポーク<br/>カレーライス</p> <p>野菜<br/>スープ</p>          | <p>ぶんかさい ごぜんちゅう はっぴょう はんばい<br/>文化祭、午前中の発表や販売はいかがでしたか？</p> <p>きょう きゅうしょく ほんこう にんき ひと<br/>今日の給食は、本校の人気メニューの一つのポークカレーライスです。</p> <p>ごはん にく やさい た こ こ かつどう ち ほきゅう<br/>ご飯、肉、野菜をバランスよく食べて、午後の活動に向けてエネルギーを補給しましょう。</p>                                                                                                                      |
| 11月17日(火) | <p>フルーツ<br/>ポンチ</p> <p>家常豆腐</p> <p>麦ご飯</p> <p>中華風<br/>卵スープ</p>               | <p>きょう じやーちゃんどうふ<br/>今日のおすめは「家常豆腐」です。</p> <p>じやーちゃんどうふ ちゅうごく した かていりょうり ひと<br/>家常豆腐は、中国で親しまれている家庭料理の一つです。</p> <p>きょう どうふ ひょうめん あ なまあ つか<br/>今日は豆腐の表面を揚げた「生揚げ」を使いました。</p> <p>なまあ なか やわ のこ にくす あじ し こ とくちょう<br/>生揚げは、中の軟らかさを残しながらも煮崩れしにくく、味がよく染み込むのが特徴です。</p> <p>にく やさい なまあ し こ あじ た<br/>肉や野菜のうまみが生揚げに染み込んでいます。ぜひ、味わって食べてみてください。</p>  |
| 11月18日(水) | <p>大豆と<br/>ひじきの<br/>煮物</p> <p>さわらの<br/>生姜焼き</p> <p>麦ご飯</p> <p>いものこ汁</p>      | <p>きょう じる<br/>今日のおすめは「いものこ汁」です。</p> <p>じる とうほくほう きょうどうりょうり<br/>いものこ汁は東北地方の郷土料理です。「いものこ」とは、里芋を指す方言です。</p> <p>さといも と しゅうかん ぐさい と あた しる<br/>里芋のねっとりとした食感と、貝材のうまみが溶け込んだ温かい汁です。</p> <p>すこ さむ じ き じる からだ あた げんき す<br/>少しずつ寒くなるこの時期、いものこ汁で体を温め、元気に過ごしましょう。</p>                                                                             |
| 11月19日(木) | <p>レモン<br/>ドレッシング<br/>サラダ</p> <p>ペスカトーレ<br/>スパゲティ</p> <p>豆と野菜の<br/>ズッパ</p>  | <p>きょう<br/>今日のおすめは「ペスカトーレスパゲティ」です。</p> <p>ぎょかいらい し あ りょうり<br/>ペスカトーレは、魚介類をトマトソースで仕上げたイタリア料理です。</p> <p>ご りょうし い み りょうし ひ と ぎょかいらい つか つく りょうり<br/>イタリア語で「漁師」を意味し、漁師がその日に獲れた魚介類を使って作った料理が<br/>はじ まめ やさい まめ やさい つか<br/>始まりとされています。また、「豆と野菜のズッパ」は、豆や野菜を使ったイタリアのスープです。</p> <p>しよくぶんか かん あじ た<br/>イタリアの食文化を感じながら、味わって食べてみてください。</p>      |
| 11月20日(金) | <p>ごま酢和え</p> <p>ぶりの<br/>照り焼き</p> <p>お赤飯</p> <p>すまし汁</p>                    | <p>がつ にち ふちゅう もりがくえん かいこうきねんび<br/>11月22日は、府中けやきの森学園の開校記念日です。</p> <p>きょう かいこうきねんび いわ せきはん て ていきょう<br/>今日は開校記念日のお祝いとして、「お赤飯」「ぶりの照り焼き」を提供します。</p> <p>せいちろう なまえ か しゅっせうお えんぎ よ<br/>ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、縁起が良いことから<br/>いわ せき た<br/>お祝いの席でよく食べられています。</p>                                                                            |