



感謝の気持ちを大切に

11月23日は勤労感謝の日です。周りの人達にありがとうの気持ちを伝えたいですね。

給食もたくさんの人達の手によって作られています。お米や野菜を作ってくださる農家の方々や魚を獲ってくださる漁師の方々などの生産者、八百屋さん、魚屋さん、肉屋さんなどのお店の方々、その他の食材を届けてくださるの方々など、この方達のおかげで給食を作ることができます。いつもありがとうございます。

これからもおいしい給食を作れるように頑張りたいです。

旬の野菜

白菜

・白菜の成分、効能・

白菜は水分が95%~96%ですが、いろいろな栄養素が微量ながら、まんべんなく含まれています。ビタミンCが比較的豊富で外側の葉に最も多く含まれていて、次に芯に近い葉に含まれています。カリウム・カルシウム・マグネシウム・亜鉛なども含まれています。食物繊維も豊富に含まれています。

整腸作用、風邪などの予防、美肌効果、がんや動脈硬化の予防、高血圧予防や利尿作用に期待が持てる野菜です。

繊維の柔らかい味と淡白な味が持ち味で和・洋・中華どんな料理にも向き、鍋物、炒め物、煮もの、お浸し、汁の具、漬物、サラダ等いろいろな料理に合う野菜です。

メニュー紹介②

じんじゃコロッケ

- ① 人参はおろし金ですり下ろす。
- ② じゃが芋は茹でてよく潰す。
- ③ ②に小麦粉、すり下ろした人参、砂糖を加えてよく混ぜる。混ぜたら、30個に分けて、ひとつひとつ小判型に形を整える。
- ④ 形をととのえた③にパン粉を全体につける。
- ⑤ ④を油で揚げます。
- ⑥ 揚げ上がったコロッケにウスターソースをかける。

*砂糖が入っているので、パン粉が卵なしでもよくつきます。
伊勢崎の神社で作っているコロッケなのでじんじゃコロッケと名付けました。

材料 (30個分)

じゃがいも	1kg
小麦粉	300g
人参	6cm
砂糖	大さじ1
あおのり	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	適量

日	曜	給食	ばんぼこ教室 おやつ
1	火	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼー豆腐、コロコロサラダ、ゆでやさい	アーモンドクッキー
2	水	さといもごはん、みそしる、けちやぶに、すのもの、くだもの	だいがくいも
3	木	ぶんかのひ	
4	金	ごはん、みそしる、さかなのみそに、やさいのあえもの、くだもの	バナナケーキ
5	土		
6	日		
7	月	ケチャプライス、とうにゆうシチュー、もやしのあえもの、くだもの	コロッケパン
8	火	ごはん、みそしる、スタミナなっとう、いもいため、スティックやさい	とうにゆうおこのみやり
9	水	にんじんごはん、みそしる、ツナいりたまご、わふうサラダ、でんがく	マカロニきなこ
10	木	ごはん、みそしる、さんまのかばやき、やさいのごまあえ、むしいも	くろごまかりんとう
11	金	ごはん、みそしる、からあげ、ポテトサラダ、くだもの、	ラスク
12	土		
13	日		
14	月	あいじょうべんとう	チョコスコーン
15	火	ごはん、みそしる、チーズハンバーグ、あえもの、くだもの	さつまいもケーキ
16	水	ラーメン、ヨーグルト、くだもの	チャーハン
17	木	ごはん、みそしる、ミックスフライ、ゆでやさい、くだもの	チョコっとフレンチ
18	金	ごはん、ポトフ、さかなのもの、ごまあえ、くだもの	えだまめむしぼん
19	土		
20	日		
21	月	なっぼごはん、みそしる、コロッケ、きんぴらごぼう、くだもの	スイートポテト
22	火	ごはん、かぼちゃシチュー、いりたまご、ゆでやさい、くだもの、ふりかけ	りんごケーキ
23	水	きんろうかんしゃのひ	
24	木	わかめごはん、すいとん、さかなのみそやき、ごまマヨあえ、くだもの	じんじゃコロッケ
25	金	ごはん、みそしる、はっばうさい、ひじきに、くだもの	みたらしだんご
26	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
27	日		
28	月	さつまいもごはん、みそしる、だいがこのからあげ、かみかみあえ、くだもの	フライドポテト
29	火	カレーライス、サラダ、くだもの	ごへいもち
30	水	じゃごごはん、みそしる、あつやきたまご、にんじんのあまに、ゆでやさい、くだもの	おでん

※ 11月の栄養平均値

エネルギー371kcal、タンパク質13.9g、脂質11.5g、食塩2.0g