令和7年度 11月号

おいしいね!!



3 4 アセロラミルクゼリー 5 白身魚フライ 6 新米 7 ツナのトマトスパゲティー・	_		Y=		
3	月	<u>火</u>	水	木 木	金
クリーミーでなめらかな自色の豆乳 セリーと、色あざやかでほんのり 酸っぱい素色のアセロラゼリーが2 層になっています。総食物登場の デザートです。 10 なめこ 9月から11月が旬のなめこは、独特 なぬめりが精致のきのこです。 つるつると滑りやすいので、はして 上手にすくって、よく構んで食べま しょう。 11 が記で作られています。 選定されています。 第2 とり表しています。 第2 とり表しています。 第2 とりまかいでは、地域で生産されたも のたまかれています。 第2 とりまかいでは、地域で生産されたも のたまかれています。 第2 とりまかいでは、地域で生産されたも のたまかれでは、普楽という葉 ので、ゼン作ってみてください。 13 地産地消の取り組み 地産地消をは、地域で生産されたも のたるの地域で消費することです。 地域で消費することです。 が対策が入っています。緑質色野に たソースをかけました。手軽にでき るので、ゼン作ってみてください。 20 きのこソースハンバーグ 今日はまいたけ、しめじ、えのきた けの3種類のとのこを使ったソース をハンバーグにかけました。きのこ には食物機がかたくさん含まれてい ます。メラムがら食べましよう。 21 をきき ともやしのシャキシャキした食感を 楽しみながら食べましょう。 25 日本味めぐり〜宮崎県へ① 宮崎名物のチキン南宮は、からあげ を目的がた食べましょう。 26 手を洗いましょう。 27 昆布 は可能をよって いるので、積極的に食べた心食材です。 27 昆布 は可能をよって いるので、積極的に食べた心食材です。 28 りんごゼリー の 「ふじ」という品種のよいでも がカンスことなんを使用しています。 米粉を使うことで、より一層パリッ とした食感になります。 27 昆布 は可能をよって 、	3		5 白身魚フライ	6 新米	
文化の自 一次		クリーミーでなめらかな白色の豆乳	今日の白身旅スラント	実りの秋を迎え、米も新米の時期と	***うしょくはつとうじょう 給食初登場のスパゲティです。ツナ
一方では、	5. h. tr. U	ず あかいろ	ら」という魚を使用しています。	しんまい た	とたまねぎ、にんじん、しめじを炒
10 なめで 11 納豆(佐野市産) 12 とり肉のマーマレードソースかけ 13 地産地消の取り組み 14 春菊 今日の納豆は佐野市産の大豆を使用 12 とり肉のマーマレードソースかけ 13 地産地消の取り組み 14 春菊 今日のかき揚げには、春菊という葉 物質なたんぱく質が 放きでしまう。 着で満し込んだとり 内をボーブンで焼き、マーマレード 0. た野市内の工場で作られています。 15 が成束のようって、よく噛んで食べましょう。 16 小松菜のナムル 17 おでん 18 小松菜のナムル 19 フルーツクリーム 20 きのこソースノハーグ 21 春巻きの皮は小婆粉で作るのが一般 かたたまる一品です。 26 手を洗いましょう。 27 大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大	文化の日	酸っぱい赤色のアセロラゼリーが2	すけそうだらは、かまぼこやちくわ	ら新米になっています。新米が食べ	* " 0
10 なめこ 11 納豆 (佐野市産) 12 とり肉のマーマレードソースがけ 13 地産地消の取り組み 14 春菊 今日の神豆は佐野市産の大豆を使用 点 こしょう、酒で漬け込んだとり 内をオープンで焼き、マーマレード し、佐野市内の工場で作られています。 村田で 大田で 大田		層になっています。給食初登場の	などの練りものに使われることが多	られるのは今の時期だけなので、よ	しょうゆで味付けしました。ツナと
17 おさん 18 小松菜のナムル 19 フルーツクリーム 19 フルーツクリームの甘さと果物のさんできんさまれています。 20 きのこソース人ンバーグ 18 小松菜のナムル 19 フルーツクリームの甘さと果物のさんできんまる一品です。 20 きのこソース人ンバーグ 21 春巻きの皮は小麦粉のほかに来 22 12 12 13 13 14 14 15 15 15 15 15 15		デザートです。	く、さっぱりした味わいが特徴です。	く。味わって食べてみてください。	トマトが相性抜群なスパゲティです。
なぬめりが特徴のきのごです。 つるつると滑りやすいので、はして 上手にすくって、よく噛んで食べま しょう。	10 なめこ	<u>11</u> 納豆 (佐野市産)	12 とり肉のマーマレードソースかけ	13 地産地消の取り組み	14 春菊
はぬめりが特徴のきのごです。 つるつると滑りやすいので、はして 上手にすくって、よく噛んで食べま しょう。 第三に含まれています。 残さず食べましょう。 第一の大でがします。 です。実い時期に嬉しい、からだが あたたまる一品です。 24 17 18 小松菜のナムル ・	9月から11月が旬のなめこは、独特		塩、こしょう、酒で漬け込んだとり		
	なぬめりが特徴のきのこです。	し、佐野市内の工場で作られていま	肉をオーブンで焼き、マーマレード、		物野菜が入っています。緑黄色野菜
## 49.	つるつると滑りやすいので、はしで		しょうゆ、さとう、片栗粉を煮詰め		の1種で、カロテンやビタミンCが豊
18	上手にすくって、よく噛んで食べま		たソースをかけました。手軽にでき		った。 富に含まれています。漢字で春の菊
今日は、大根、にんじん、じゃがい も、焼きちくわ、さつま揚げ、こん にゃく、昆布と真だくさんなおでん です。寒い時期に嬉しい、からだが あたたまる一品です。 25 日本味めぐり〜宮崎県〜① 宮崎名物のチキン南蛮は、からあげ を甘酢だれにつけて、タルタルソースをがようことは、手をきれいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を強いました。これがは、単常などは、手をきれいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を洗いましょう。 27 昆布 28 りんごゼリーには、山形県産 27 上布 28 りんごゼリーには、山形県産 27 上布 28 りんごゼリーには、山形県産 27 上布 28 りんごゼリーには、山形県産 27 上布 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごゼリーには、山形県産 27 上布 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごゼリーには、山形県産 28 りんごであいしさが 28 りんごであいしさが 28 28 りんごであいしさが 28 10 28 10 28 28 10 28 28 28 28 28 28 28 2	しょう。	残さず食べましょう。	るので、ぜひ作ってみてください。	使用しています。 ほうれん草、ねぎ	と書きますが、今が旬の野菜です。
今日は、大根、にんじん、じゃがいも、焼きちくわ、さつま揚げ、こんにかく、昆布と真だくさんなおでんです。葉い時期に嬉しい、からだがあたたまる一品です。 24 25 日本味めぐり〜宮崎県~① 宮崎県延崎市の洋食店で、まかない を目前につけて、タルタルソースをかけた料理です。昭和30年代に宮崎県延崎市の洋食店で、まかない	17 おでん	18 小松菜のナムル	19 フルーツクリーム	20 きのこソースハンバーグ	
 も、焼きちくわ、さつま揚げ、こんにゃく、昆布と臭だくさんなおでんです。葉い時期に嬉しい、からだがあたたまる一品です。 24 かにらを使用することが多いですが、今日は小数菜と使いました。小松菜ともやしのシャキシャキした食感を楽しみながら食べましょう。 25 日本味めぐり~宮崎県~① 常崎名物のチャンカルエンザなどの予防でを計画だれにつけて、タルタルソースを対けたいけて、タルタルソースを対けたが指揮です。昭和30年代に変崎県延岡市の洋食店で、まかないながりたまたと手を考れいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を洗いましょう。洗ったあとは、清をきれいている。洗ったあとは、清をきれている。まかけた料理です。昭和30年代に変崎県延岡市の洋食店で、まかないないないる。洗ったあとは、清をきれいて、まから品種で、主に北海道の南側のですが、今日は小麦粉のほかに米をハンバーグにかけました。きのこには食物繊維がたくさん含まれているので、積極的に食べたい食材です。とした食感になります。とした食感になります。 27 28 9んごゼリーには、前形県産業のりんごを使ったソースをかけた対域です。とした食感になります。 今日のりんごゼリーには、前形県産業の前には、きちんと手をきれいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を洗いましょう。洗ったあとは、清をきれている。まがは、「真真布」をいるいるは、「真真布」は収穫される地域によっている。まがは、「真真布」を対しています。 	*** ^う 今日は、大根、にんじん、じゃがい	***うしヾ 給食のナムルといえば、ほうれん草	ホイップクリームの甘さと果物のさ	***う 今日はまいたけ、しめじ、えのきた	春巻きの皮は小麦粉で作るのが一般
です。実い時期に嬉しい、からだが ともやしのシャキシャキした食感を 楽しみながら食べましょう。 メニューです。パンに はさんで食べましょう。	も、焼きちくわ、さつま揚げ、こん	やにらを使用することが多いですが、	わやかな酸味がおいしいフルーツク	けの3種類のきのこを使ったソース	的ですが、今日は小麦粉のほかに米
あたたまる一品です。 なさんで食べましょう。 なさんで食べましょう。 るので、積極的に食べたい食材です。 とした食感になります。 24 25 日本作めぐり〜宮崎県〜① 章を洗いましょう 27 昆布 28 りんごゼリー 章を終名物のチキン南蛮は、からあげ 虚邪やインフルエンザなどの予防で たずがになって 大切なことは、手をきれいに洗うこ とです。食事の前には、きちんと手 スをかけた料理です。昭和30年代に とです。食事の前には、きちんと手 を洗いましょう。洗ったあとは、清 という品種のりんごを使 点がに使われている昆布は「真昆布」 ないろいろな品種があります。今日の ふじ」という品種のりんごを使 点がに使われている昆布は「真昆布」 かんごのおいしさが 宮崎県延岡市の洋食店で、まかない を洗いましょう。洗ったあとは、清 という品種で、主に北海道の南側の ぎゅっとつまっていますので、	にゃく、昆布と臭だくさんなおでん	今日は小松菜を使いました。小松菜	リームは、涼しい時期限定の	をハンバーグにかけました。きのこ	粉が入っている皮を使用しています。
あたたまる一品です。 楽しみながら食べましょう。 はさんで食べましょう。 るので、積極的に食べたい食材です。 とした食感になります。 24 25 日本味めぐり〜宮崎県〜① 宮崎名物のチキン南蛮は、からあげを計がだれにつけて、タルタルソースをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。昭和30年代にスをかけた料理です。日本は、当本は、手をきれいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を表しまう。洗ったあとは、清という品種で、主に北海道の南側のでする。 こ27 28 りんごゼリーには、山形県産業のりんごを使えないることは、当をきれいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を表しまう。洗ったあとは、清という品種で、主に北海道の南側のですることのまっていますので、大切ないます。		ともやしのシャキシャキした食感を	メニューです。パンに		米粉を使うことで、より一層パリッ
		薬のみながら食べましょう。	はさんで食べましょう。		とした食感になります。
宮崎名物のチキン南蛮は、からあげ 風邪やインフルエンザなどの予防で 振替休日	24	25 日本味めぐり~宮崎県~①	26 手を洗いましょう グラ	27 昆布	28 りんごゼリー
振替休日 スをかけた料理です。昭和30年代に とです。食事の前には、きちんと手 常物に使われている昆布は「真昆布」 用しています。りんごのおいしさが 宮崎県延岡市の洋食店で、まかない というようにおった。 また		************************************		「昆布」は収穫される地域によって	* 。 。 今日のりんごゼリーには、山形県産
スをかけた料理です。昭和30年代に とです。食事の前には、きちんと手 煮物に使われている昆布は「真昆布」 用しています。りんごのおいしさが 宮崎県延岡市の洋食店で、まかない を洗いましょう。洗ったあとは、清 という話で、主に北海道の南側の ぎゅっとつまっていますので、 はん はんがん	***・*********************************	を甘酢だれにつけて、タルタルソー	大切なことは、手をきれいに洗うこ	いろいろな品種があります。今日の	の「ふじ」という品種のりんごを使
12 T & 3A Le3MC At the		スをかけた料理です。昭和30年代に	とです。食事の前には、きちんと手	素物に使われている昆布は「真昆布」	用しています。りんごのおいしさが
料理として $(\stackrel{\circ}{k}\stackrel{\circ}{n}\stackrel{\circ}{r}\stackrel{\circ}{n}^{\circ})$ $\stackrel{\circ}{k}\stackrel{\circ}{n}\stackrel{\circ}{n}$ $\stackrel{\circ}{k}\stackrel{\circ}{n}\stackrel$		宮崎県延岡市の洋食店で、まかない	を洗いましょう。洗ったあとは、清	という品種で、主に北海道の南側の	ぎゅっとつまっていますので、
		料理として (紙面で都②へ続く)	潔なハンカチで手を拭きましょう。	海で収穫されています。	よく味わって食べましょう。

(25日の続き) 日本味めぐり~宮崎県~②

作られたのが始まりだと言われています。今回は小袋のタルタルソースをつけたので、とり肉にかけて食べましょう。ざぶ汁は日常的な料理であり、根菜類を中心に様々な 食材をザブザブ煮ることから、この名前がつきました。いりこだしと昆布だしを使用 するのが特徴で、しょうゆとさとうで味を調えた汁物です。

また、宮崎県は秋冬の大根がたくさんとれるので、大根サラダにしました。



いろいろな食品を食べましょう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食 品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのた め、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなもの を食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくて も、まずはひとくち食べてみましょう。

