



がつ 11月のメニュー紹介



あきたかたしきゅうしょく
安芸高田市給食センター

H24.11

こんげつ 今月のこだわりメニューを紹介しします。

月日(曜)	メニュー	しょうかい メニュー紹介
11月8日 (木)	さつまいもごはん さんまの塩焼き 【秋を味わう日】	今日の献立は、秋が旬のさつまいも、さんまを使っています。さつまいもごはんのさつまいもは、体の調子を整える食物繊維や、ビタミンCが多いです。ビタミンCは、風邪を防ぐはたらきがあります。さんまは、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる栄養があるので、風邪を防いでくれるはたらきがあります。これから寒くなって、風邪をひきやすくなりますが、秋が旬の食べものは、風邪を予防してくれて、寒いなかでも元気で過ごすための栄養が詰まっています。
11月13日 (火)	広島菜と じゃこの炒め物 【広島の特産物を 味わう日】	広島県の特産物の1つに広島菜があります。広島菜は、京都から持って帰った「つけな」を、広島で改良してきた野菜です。広島菜は、11月ごろに収穫され、1月ごろに美味しい漬物になります。広島菜には、風味と香りがあるとされています。今日は、広島の特産物のちりめんじゃこといっしょに炒めた料理です。広島菜の風味と香りも味わってください。
11月22日 (金)	魚のもみじ焼き 【秋を楽しむ日】	朝晩の気温の差が大きくなると、木の葉は、赤や黄などに変わり、色鮮やかになってきます。今日は、色鮮やかな木の葉を表した「もみじ焼き」です。メンタイという魚のうえに、すりおろしたにんじんとマヨネーズをあわせたタレをかけて焼いています。今日は、見た目からも秋を味わってください。
11月28日 (水)	わかさぎの甘酢づけ 【魚をおいしく 食べる日】	今日は、いろいろな種類の魚が給食に登場しました。秋が旬のさば、さんまの他にも、さわら、メルルーサ、さけなどです。そして、今日の魚は、わかさぎです。凍った湖に穴をあけて、わかさぎを釣る様子を見たことがある人もいられるかもしれませんね。わかさぎは、10月ごろから冬にかけて旬の魚です。わかさぎは、骨まで食べることができる魚です。魚の栄養を丸ごといただきます。