

11月 盛り付け表

Monday☺月	Tuesday☺火	Wednesday☺水	Thursday☺木	Friday☺金
<p>11月は収穫の秋！！</p> 	<p>11月は彩の国ふるさと給食月間です！埼玉県の郷土料理が給食で出ます！また、埼玉県産の食材も多く取り入れています。</p>	<p>1 和風サラダ </p>  <p>親子丼 すまし汁</p>	<p>2 豆と野菜のサラダ </p>  <p>ポターージュスープ きな粉揚げパン</p>	<p>3 文化の日</p> 
<p>6 ちょうちょ </p> <p>ガーリックライス / ミートソースかけ</p> 	<p>7 さんまの蒲焼き風 / 即席漬け </p>  <p>豆腐とわかめの味噌汁</p>	<p>8 シャンボ揚げ餃子 </p>  <p>豚骨ラーメン 汁</p>	<p>9 ひじき入りつくね照り焼き </p>  <p>お浸し かぶの味噌汁</p>	<p>10 みかん </p> <p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>トマトカレー 麦ご飯 / ルウ</p> 
<p>線のような形をしているマカロニは、正式にはファルファッレと呼ばれパスタの一種です。</p>	<p>狭力魚には、血液の流れを良くするEPA、サバエン酸と脳の回転を良くするDHA、サヘキエン酸が豊富です。</p>	<p>日本の餃子は、日本独自で進化したものです。中国では水餃子が主流です。</p>	<p>無の旬は3～5月と10～11月です。春物は柔らかく、秋物は甘味が強くなります。</p>	<p>埼玉県北本市のB級グルメにトマトカレーがあります。今日はそのトマトカレーをイメージしてつくりました。</p>
<p>13 白身魚の香草焼 </p> <p>ごぼうの金平</p>  <p>ご飯 五目みそ汁</p>	<p>14 埼玉県民の日</p> 	<p>15 ツナサラダ </p> <p>手作りプリン</p>  <p>はちみつパン クラムチャウダー</p>	<p>16 鰯のサンガ焼き風 </p>  <p>茶飯 具だくさんほうとう</p>	<p>17 ゼリーフライ / ボイルキャベツ </p>  <p>かて飯 もやしの味噌汁</p>
<p>香草焼の白身魚は、メルルーサ科のホキです。淡泊で柔らかい魚です。</p>		<p>クラムとは、あざりやほまきなどの二枚貝をさします。チャウダーは、貝や肉、ジャガイモ、玉葱などを煮込んだスープです。</p>	<p>ほうとうは、山梨県の郷土料理で小麦粉を練った生地で作った幅広の太麺です。野菜や肉と一緒に煮込みます。</p>	<p>かて飯、ゼリーフライは埼玉県の郷土料理です。かて飯の具材のすいきは里芋等の葉柄の事です。昔は米のかさ増しに入れていました。</p>
<p>20 豚肉の生姜焼き </p>  <p>ご飯 豆腐団子のスープ</p>	<p>21 鯖の味噌煮 </p>  <p>ご飯 つみっこ (すいとん)</p>	<p>22 大学芋 </p>  <p>カレーうどん (具・汁) カレーうどん (種)</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ヤンニョムチキン </p>  <p>ワカメスープ 炊き込みピビンバ</p>
<p>生姜は血行を良くして身体を温める効果があります。豚肉のビタミンB1は疲労を回復させます。</p>	<p>「つみっこ」は、埼玉県北本市の郷土料理です。小麦粉を練ったものを手でつまみとり、鍋に入れたことからその名がつけました。</p>	<p>昭和の初め、不況で学費に困った東大生がさつまいもに糖蜜を絡めて売ったことで大学芋と呼ばれるようになりました。</p>		<p>ヤンニョムチキンは、ヤンニョムというゴチジャンをベースにした辛口のタレを絡めたチキンで韓国料理です。</p>
<p>27 健やかハンバーグ </p>  <p>ハヤシソース ご飯 コーンクリームスープ</p>	<p>28 コールスローサラダ </p>  <p>バターライス / チリコンカン ポパイスープ</p>	<p>29 秋のバリバリサラダ </p>  <p>ミートスパゲッティ</p>	<p>30 鶏の葱味噌焼き </p>  <p>大豆と煮干しの甘辛和え けんちん汁</p>	
<p>どうもろこし (コーン) は、米や小麦とならび世界三大穀物1つです。</p>	<p>チリコンカンは豆と肉に唐辛子を加えたスパイスな煮込み料理でテキサス州生まれのアメリカの国民食です。</p>	<p>秋のバリバリサラダには、揚げたさつまいもが入っています。さつまいもはビタミンCが豊富でも類では1番多いです。</p>	<p>長ねぎの旬は11月～2月です。埼玉県の葱の生産量は全国2位です！！</p>	