

11月30日(水)

しゃくし菜とわかめの混ぜごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 大根のみそ汁
からし和え 牛乳

★塩麹で下味をつけた鶏肉は、柔らかくカラッと揚がりました。温度管理が難しい塩麹を上手に揚げる、調理員さんたちの腕の見せ所です。



11月29日(火)

カレーパン ABCパスタスープ ヨーグルト 牛乳

★今日は手作りカレーパンです。給食室で中の具を作り、パンにはさんでからパン粉をつけて油で揚げました。



11月28日(月)

ごはん ジャー جان豆腐 春雨スープ 牛乳

★ジャー جان豆腐は、生揚げと豚肉を野菜と炒め、味噌や豆板醤等で味付けをしました。辛みを抑えた味噌味が、ご飯にぴったりです。



11月25日(金)

みそラーメン チーズとレーズンのサクサク揚げ みかん 牛乳

★読書月間にあわせ、今年3回目の絵本の世界に登場する「えんぴつ天ぷら」を再現しました。春巻きの皮にチーズとレーズンを交互に置いて、縦に巻きました。



11月24日(木)

かてめし いかのかりん揚げ さつまいものみそ汁 牛乳

★かてめしは、ごぼう・にんじん・竹輪・しいたけ・糸こんにゃく等の具を加えた混ぜご飯です。



11月22日(火)

はちみつパン ポークビーンズ ワンタンスープ 牛乳

★ワンタンは、ワンタンの皮を購入して調理場で約380個を包みました。多くの野菜も入っていて、食べ応えのあるスープに仕上がりました。



11月21日(月)

小江戸カレーライス 茎わかめのサラダ キャンディチーズ 牛乳

★飯能市に近い川越市周辺はさつまいもの名産地です。今日のカレーは、じゃがいもの代わりに「さつまいも」を使用しました。



11月17日(木)

狭山茶揚げパン ポトフ りんご 牛乳

★今週は「地場産物活用ウィーク」です。狭山茶は、飯能市内のお茶屋さんで作った狭山茶を使用しました。



11月16日(水)

わかめごはん 鯖の竜田揚げ 飯能すいとん 牛乳

★今週は「地場産物活用ウィーク」です。飯能すいとんは、すいとんの生地には野菜を使って色を付け、ミートボール・エビ・うずらの卵をくるみ団子を作りました。



11月15日(火)

バターロール 和風しゃくし菜スパゲティ ほうれん草入りサラダ 牛乳

★今週は「地場産物活用ウィーク」です。普段以上に地元の料理や食材を積極的に取り入れています。今日は秩父地方の伝統野菜「しゃくし菜」を使用しました。



11月11日(金)

ごはん 鯖のみそ煮 大根と里芋の煮物 みかん 牛乳

★鯖は、しょうがや昆布・ねぎなどと一緒じっくりと煮こみました。



11月10日(木)

食パン いちごジャム クリームシチュー 大豆入りごまサラダ 牛乳



11月9日（水）

カレーピラフ 野菜スープ スイートポテト 牛乳

★スイートポテトは、読書月間にあわせ、今月2回目の絵本の世界に登場するメニューを再現しました。外はパリッと、中はほくほくと仕上がりました。



11月8日（火）

肉うどん かみかみかき揚げ りんご 牛乳

★11月8日は「いい歯の日」です。繊維の多い野菜を取り入れた「かみかみ献立」です。



11月7日（月）

和風ビビンバ 豆腐とえのきのみそ汁 牛乳

★和風ビビンバは、油揚げ・しらたき・ごぼうを加え、和風にアレンジしました。



11月4日（金）

栗ごはん 白身魚のバーベキューソース かきたま汁 牛乳

★今日は栗ごはんです。にんじん、枝豆と鮮やかな色どりとなりました。



11月2日（水）

子どもパン 手作りかぼちゃコロッケ きのこのスープ キャベツのソテー 牛乳

★今月は校内読書月間です。学校図書館にある絵本の世界に登場するメニューを再現した献立です。



11月1日（火）

もみじごはん けんちん汁 柿 牛乳

★もみじごはんは、秋の紅葉をイメージしました。

