



11月 きゅうしょくこんだてひょう

平成30年度

菅平小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| 旬のたべもの ・ごぼう ・はくさい ・ねぎ ・だいこん ・きのこ ・しゆんぎく 春菊 ・レンコン ・りんご ・かき 柿 ・みかん ・ラ・フランス | | | 1 ・ごはん ・こんぶまめ ・はなやさいのベーコン たまごサラダ ・よせなべふうじる | 2 ・ごはん ・とりのおいだれやき ・コールスローサラダ ・かいそうスープ ・りんご |
| 5 ・ごはん ・スタミナなっとう ・ナムル ・けんちんしる | 6 ・キムタクごはん ・あおなとチーズのあえもの ・はくさいとにくだんごの スープ ・だいがくいも | 7 ぶんかのひ ・おえかきチキンライス ・カッテージチーズサラダ ・はくさいのクリームに ・ラ・フランス | 8 いいはのひ ・はつがげんまいごはん ・わかさぎのからあげ ・ひじきのいために ・じゃがいもとほうれんそうの みそしる | 9 傍陽小3・5年希望献立 ・ココアあげパン ・とりにくのマーマレードやき ・かいそうサラダ ・コーンスープ |
| 12 ・ごはん ・じゃがいものきんぴら ・いそびたし ・ふのみそしる ・かき | 13 ・ごはん ・ねっこやさいとレバーの かみかみあえ ・もやしとコーンのおひたし ・はるさめスープ | 14 ・ごはん ・ユーリンチー ・にんじんしりしり ・かきたまじる | 15 レンコンのひ ・ごはん ・れんこんハンバーグ ・こおり豆腐のごまあえ ・さつましる | 16 ・ごはん ・こおり豆腐とイカの チリソースに ・いとかんてんのサラダ ・みぞれしる ・りんご |
| 19 ちいきしょくざいのひ ・ごはん ・おからカレーコロケ ・はくさいとりんごのサラダ ・きのこやさいのスープ | 20 ・ごはん ・ごもくたまごやき ・はりはりづけ ・すきやきふうに | 21 ・ゆかりごはん ・こおり豆腐とちくわの ごまがらめ ・しょうがふうみサラダ ・きのこのさわにわん | 22 だしてあじわうにほんしょくのひ ・じゅっごくごはん ・やきさぼのおろしがけ ・うのはなのいために ・すましじる ・みかん | 23 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 |
| 26 ・いいこなめし ・まめまめみそまめ ・パンフキンサラダ ・みずなのはりはりスープ | 27 ・ソフトめん ・ハムエッグ ・イタリアンサラダ ・あっさりミートソース | 28 ・ごはん ・ひじきシュウマイ ・はくさいとだいこんの あまずづけ ・うずらたまごちんげんさい のスープ | 29 長小3年希望献立 ・むぎごはん ・キーマカレー ・パインサラダ ・アップルパイ | 30 ・すくなめごはん ・ごもくソースやきそば ・バンバンジーサラダ ・にらたまスープ |

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

★牛乳が毎日できます。

★都合により献立を変更することがあります。

新メニュー紹介

秋の味を
楽しもう♪

れんこんハンバーグ

れんこん あな 穴があいている のはなぜ？

わたしたちが食べているれんこんは、
どろ なか そだ ね ぶぶん あな ちじょう
 泥の中で育つ根の部分です。穴は地上
くうき さんそ おお と こ
 からの空気(酸素)をより多く取り込み

やすくするため。この穴
あな
 があるおかげで、「先が見
さき み
 通せる」など縁起のよい
えんぎ
 食べ物といわれています。



| 材料 | 1人分(g) |
|--------|--------|
| 鶏ひき肉 | 30 |
| 豚ひき肉 | 20 |
| 玉ねぎ | 15 |
| 生姜 | 1 |
| 卵 | 5 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.03 |
| 酒 | 1.5 |
| パン粉 | 3 |
| れんこん | 20 |
| 大根 | 15 |
| みりん | 2 |
| 薄口しょうゆ | 2 |
| 上白糖 | 0.5 |
| 片栗粉 | 0.3 |
| 葉ネギ | 2 |

☆作り方☆

- ①ハンバーグの上に乗せるレンコンはスライス、残りのれんこん、玉ねぎ、生姜は粗みじんにする。
- ②ハンバーグだねを作り、その上にスライスレンコンをのせ焼く。
- ③おろしだれを作る。

レンコンの花はハスです。

15日に使用するレンコンは、茨城県土浦市よりご提供いただきました。茨城県は日本一のレンコン産地です。シャキシャキとした食感がたまらないですね。レンコンはこれからが旬です。おうちでも、いろいろな料理で食べてください。



☆学校教育課 小池心吾先生より