

給食だより

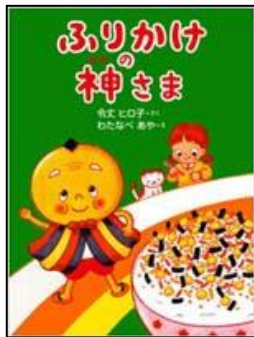
11月

平成 28 年 11 月 1 日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 鈴木 真秀子

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。給食で使っているお米は山形県の「はえぬき」です。11月使用分から新米に切り替わります。

☆本の中の料理 ～読書月間～☆

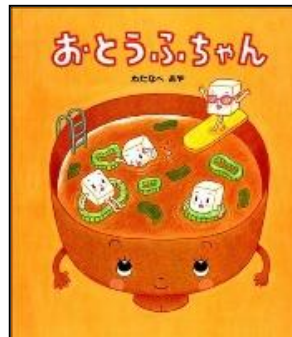
今月は読書月間なので、給食でも本に出てくる料理や関連した料理を特集します。たくさんの本を紹介し、図書室に展示しています。どんな本があるのか、献立表をぜひ確認してみてください。一部を紹介します。



11/1 ひじきのふりかけ



11/8 カスタードプリン



11/9 豆腐のみそ汁



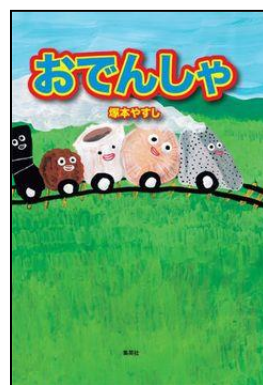
11/30 おにぎり



11/10 にんじんのグラッセ



11/7 鹿児島県の郷土料理



11/16 おでん



11/18 パリパリサラダ

☆放射能検査について☆

10月14日の給食について、放射能検査を実施いたしました。結果は不検出です。詳しくは新宿区のホームページでご確認ください。

また、山形県産平成28年産米の放射性物質の検査結果についても報告が来ております。結果はセシウム134、137ともに不検出です。





☆レシピ紹介 サツマイモを使ったおかし☆

10月、11月は旬のさつまいもを使った料理やデザートがたくさん登場します。これまでに出了中で、レシピを教えてほしいと要望のあった2つをご紹介します。焼いたり蒸かしたりするだけでもおいしいですが、時間のある時にちょっと手を加えたお菓子作りはいかがでしょうか。

☆さつまいものごま揚げ団子

<材料 約5人分>

さつまいも 200g
さとう 30g
塩 1g
豆腐 140g
白玉粉 25g

白ごま 25g
黒ごま 25g

<つくりかた>

1. さつまいもの皮をむき、小さく切ってふかしてつぶす。
2. さとうから白玉粉までを加え、よくこねる。丸めやすいかたさまで、水を加える。
3. それぞれのごまをまわりにしっかりつける。
4. 低温の油で、ゆっくりあげる。ごまがこげないように注意する。

給食では、白いんげんペーストを使用しましたが、手に入りにくいので豆腐で代用しています。なめらかになっておいしく仕上がります。多めに作っておいて、朝食などに食べてもいいと思います。

☆芋羊羹

<材料 約5人分>

さつまいも 150g
塩 1g
さとう 25g
豆乳 50cc

粉寒天 2.5g
水 150cc

<つくりかた>

1. さつまいもの皮をむき、小さく切ってふかしてつぶす。
2. 塩から豆乳までを加え、よくまぜる。
3. 粉寒天を煮溶かし、2を加えよく混ぜる。
4. 弁当箱やプリンカップに流しいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

給食ではアレルギーを考慮して豆乳で作っています。手に入りやすい牛乳でも作れます。



給食費の口座振替にご協力ください。
毎月16日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。
口座への入金準備は前日までをお願いいたします。

