

# 11月給食だより

木々の葉もほんのり色づき、秋の深まりを感じます。今月23日は、勤労感謝の日です。私たちのもとに食事が届くまでには、農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をする人、食事を作る人など多くの人々が関わっています。また、食べ物一つ一つに命があります。感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。

## 今月の献立より



### 1日『リクエスト弁当給食』

11月1日は、緑ヶ丘小学校の開校記念日です。緑ヶ丘小学校は、昭和40年に開校しました。この日のメニューは、子供たちが考え、代表委員会が中心となって全校児童にアンケートをとり、3つの候補の中から投票で決めました。体育館、校庭、教室などクラスごとに食べます。空の弁当箱、箸、スプーン、おしぼり、持ち運び用の袋を持ってきてください



### 15日『郷土料理 大阪府』

江戸時代に大阪は日本中の米、薬種、その他様々な物資の集積地として発展しました。全国の経済や物流を取り仕切る場所として重要な役割を果たしたころから、「天下の台所」と呼ばれていました。また大阪は「くいだおれの街」としても知られています。食い倒れとは、飲食に対して贅沢に金を使い、財産をなくすという意味で、昔から大阪の人たちには美食家が多く、美味しいものを追求してきたと言われていています。緑ヶ丘小の先生に大阪府にゆかりのある先生がいらっしゃいます。さて、どなたでしょうか。当日までのお楽しみです。

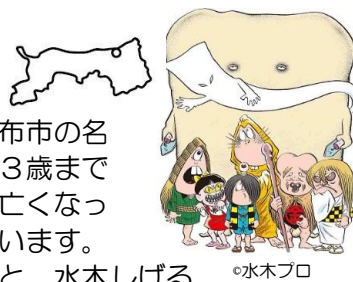


### 22日『和食の日献立』

11月24日は、「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、制定しました。この日は、調布市と姉妹都市である、長野県木島平の郷土料理を給食に取り入れました。木島平産の新米やきのこ、ヤーコン、味噌を使用します。

### 30日『ゲゲゲ忌献立』

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。水木しげるさんは、鳥取県境港市で育ち、その後93歳までの56年を調布で過ごしました。調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、いろいろな催しが行われています。給食では、水木しげるさんが大好きだったという「お豆の甘煮」と、水木しげるさんが育った鳥取県の郷土料理を取り入れました。「どんどろけめし」は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは鳥取県中部の方言で雷のことです。豆腐を炒めるときのバリバリという音が、雷に似ていることから、この名前がついたそうです。鳥取県は、砂丘の自然環境を活かし、「らっきょう」の栽培が盛んです。また、山陰の中でも日本海一の漁獲高をほこる境港で、漁師の料理として作られていたのが「かに汁」です。



水木プロ

## 魚のマヨネーズ焼き レシピ

### <材料(4人分)>

白身魚	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
玉葱	40g
マッシュルーム	20g
① マヨネーズ	大さじ3と1/2
生クリーム	小さじ4
牛乳	大さじ1
パセリ	少々

### <作り方>

- ①魚に下味をつける。
- ②玉葱、マッシュルームをスライスし、①と合わせる。
- ③①の魚に②をかけ、焼く。  
給食では、使い捨て容器を使用し、  
180℃で約15分焼いています。



### <アレンジ>

「魚のもみじ焼き(10月26日)」は、  
①をすりおろした人参30g、マヨネーズ大さじ2、  
プレーンヨーグルト大さじ1、しめじ30g、  
塩・こしょう少々にすると美味しく作れます!

