

調布市農業まつり 11月15日(土)・16日(日)各日10時～調布市役所前庭にて開催

S & A紹介ブースでは農家と学校給食のつながりや、野菜の紹介、給食レシピの配布などを予定しています！ぜひ皆さんで遊びに来てくださいね～♪（詳細は市報・市HPをご覧ください）

今月のおすすめ給食レシピ

[大豆とじゃこの揚げ煮]

材料：作りやすい分量（約10食分）

大豆（乾）	100 g	しょうゆ	大さじ 3
片栗粉	適量	砂糖	大さじ 3
じゃこ	40 g	みりん	大さじ 3
揚げ油	適宜	水	大さじ 2

白ごま 大さじ 1/2

- ①大豆はさっと水洗いした後、固めに茹でて水気をきっておく。
- ②揚げ油を170℃に温め、じゃこを素揚げする。次に、大豆に片栗粉をまぶし、170℃の油で、カリッときつね色になるまで揚げる。
- ③ごまをフライパンで乾煎りする。しょうゆ～水までを合わせておく。
- ④フライパンに①のじゃこと大豆を入れ、余分な油をふき取りながら、さっと炒める。
- ⑤③の合わせ調味料とごまを加えて全体にからめたら、出来上がり。

給食では前日準備ができないため、そのまま茹でて使用していますが、一晩水に漬けておくと、時短になります。気温が高い時は冷蔵庫で一晩おいてください。

今回は、ごはんがすすむおかず2品です。
新米ごはんにピッタリです♪



[切干大根のハリハリ漬け]

材料（4人分）

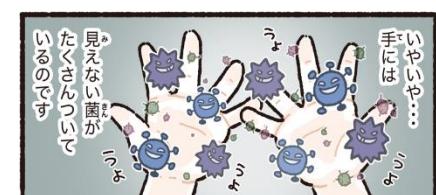
切干大根	20 g	薄口しょうゆ	10 g
人参	20 g	酢	8 g
刻み茎若布	4 g	砂糖	6 g
生姜	少々	みりん	8 g

- ①切干大根は水でさっと戻して3cm長さに切り、水気をしっかり絞る。人参はせん切りにして、さっと茹でて冷ます。生姜は極せん切りにしておく。（針生姜）
- ②カッコ内の調味料を合わせて鍋に入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めて、①の材料と茎若布を入れて軽く混ぜる。
- ③粗熱が取れたらラップをし、そのまま30分以上味が染みるまで漬け込んで出来上がり。
※夏場や室温が高い場合は、冷蔵庫に入れてください。

切り干し大根を切る際は、キッチンばさみを使うと便利です。濃口醤油を使う場合は、塩分を調整してください



ほんとう
本当にきれい？



りゅうこう まぜつけ
カゼが流行する季節です。
手洗い、うがいを忘れずに。

11月の献立表

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
 文化の日	わかめごはん 魚のきのこあんかけ 小松菜のおかかあえ 月見団子（きなこ） 	ごはん ホイコーロー ^{じゅうさん} 中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 じゃことわかめの酢の物 青のり大豆	ごはん みそかつ ゆかりあえ かぼちゃ煮 
10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツフェスティバル振替休業日	ごはん 家常豆腐 大根のナムル 芋ようかん	パセリごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト風 ブロッコリーサラダ	わかめごはん 白身魚フライ ごまドレサラダ さつま芋の甘煮	ごはん カレー肉じゃが 野菜の海苔あえ ししゃもからあげ
17日	18日	19日	20日	21日
麦ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 春雨サラダ オレンジゼリー	ゆかりごはん ぶりと大根の煮物 野菜炒め 黄桃缶	ごはん 肉豆腐 五目きんぴら みそだれポテト	ごはん+お魚ふりかけ から揚げ 野菜のからし和え りんご缶	ごはん 鮭の西京焼き 水菜の信田あえ 大学いも
24日	25日	26日	27日	28日
 勤労感謝の日	ターメリックライス 豆のキーマカレー コーンフレークサラダ ぶどうゼリー	梅ごはん いかメンチカツ がめ煮 キャベツと小松菜のごまあえ	ごはん 豚キムチ炒め ひじきの五目煮 粉ふき芋	パン+いちごジャム 鶏肉のトマト煮込み コーンサラダ フライドポテト

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

* 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価 エネルギー518kcal, たんぱく質15.8g, 脂質15.4g, 食塩相当量1.9g