



11月 よていこんだてひょう



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金																																			
2 	3 ぶんかのひ 	4 	5 	6 																																			
9 	10 	11 	12 ふれあいのおかしょうがくぶリクエストメニュー 	13 																																			
16 	17 	18 ひがししょうがつこうリクエストメニュー 	19 へるっ塩メニュー 	20 																																			
23 きんろうかんしゃのひ 	24 	25 	26 キラッとにいがたまい★じばもんこんだて 	27 																																			
30 	11月26日 キラッと新潟米☆地場もん献立 給食を通して、子どもたちに新潟県のおいしいお米と地域の食べ物の良さを改めて知ってもらうことをねらいとした取り組みです。 十日町市では、十日町産コシヒカリのごはん、十日町産のさつまいもやねぎ、妻有ポークを使った献立を提供します。 十日町市の「おいしい！」がギュッとつまった献立です。お楽しみに！ 作ってみませんか？今月のメニューより 「ホキのもみじポン酢」 <table border="0"> <tr> <td>材料(4人分)</td> <td>4切れ</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1/2</td> <td>作り方</td> </tr> <tr> <td>ホキ(白身魚)</td> <td>小さじ1</td> <td>みりん</td> <td>小さじ1</td> <td>①ホキに酒とおろししょうがで下味をつける。</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>少々</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> <td>②にんにくとだいこんはすりおろす。</td> </tr> <tr> <td>おろししょうが</td> <td>適量</td> <td>酢</td> <td>小さじ1</td> <td>③①にかたくり粉を付けて揚げる。</td> </tr> <tr> <td>かたくり粉</td> <td>適量</td> <td>顆粒だし</td> <td>少々</td> <td>④小鍋に水と②、酢以外の調味料を入れて煮る。</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>50g</td> <td>水</td> <td>大さじ2</td> <td>⑤りんご酢を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>40g</td> <td>かたくり粉</td> <td>1g</td> <td>⑥揚げた魚に⑤をかける。</td> </tr> </table> ※魚の代わりに鶏肉でもよいです。				材料(4人分)	4切れ	しょうゆ	大さじ1/2	作り方	ホキ(白身魚)	小さじ1	みりん	小さじ1	①ホキに酒とおろししょうがで下味をつける。	酒	少々	砂糖	小さじ1	②にんにくとだいこんはすりおろす。	おろししょうが	適量	酢	小さじ1	③①にかたくり粉を付けて揚げる。	かたくり粉	適量	顆粒だし	少々	④小鍋に水と②、酢以外の調味料を入れて煮る。	揚げ油	50g	水	大さじ2	⑤りんご酢を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。	にんにく	40g	かたくり粉	1g	⑥揚げた魚に⑤をかける。
材料(4人分)	4切れ	しょうゆ	大さじ1/2	作り方																																			
ホキ(白身魚)	小さじ1	みりん	小さじ1	①ホキに酒とおろししょうがで下味をつける。																																			
酒	少々	砂糖	小さじ1	②にんにくとだいこんはすりおろす。																																			
おろししょうが	適量	酢	小さじ1	③①にかたくり粉を付けて揚げる。																																			
かたくり粉	適量	顆粒だし	少々	④小鍋に水と②、酢以外の調味料を入れて煮る。																																			
揚げ油	50g	水	大さじ2	⑤りんご酢を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。																																			
にんにく	40g	かたくり粉	1g	⑥揚げた魚に⑤をかける。																																			