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 ごまあえ つまりポークのすきやきに ごはん あきやさいのみそしる	**3** ぶんかのひ  	**4** りんご きりぼしだいこんのナムル マーボーあつあげどん コシヒカリごはん	**5** だいずとやさいのこんぶあえ ホキのもみじポンず ごはん ちゃんこじる	**6** ひじきのマリネ とりにくとペンネのトマトに ごはん やさいスープ
9 ちゅうかあえ ぶたキムチ ごはん あつあげのごもくスープ	**10** きりざい にくじゃが ごはん はくさいとふのみそしる	**11** ごしきあえ あげだしどうふのそぼろあんかけ コシヒカリごはん じゃがたまみそしる	**12** ふれあいのおか しょうがくぶリクエストメニュー ミニぶどうゼリー はるさめサラダ ポークカレー ごはん	**13** マカロニサラダ あつやきたまご さつまいもごはん うすくずじる
16 あさづけ ちくわのいそべあげ1こ ゆでうどん ごもくじる	**17** しょうゆフレンチ めばるのカレーパンこやき ごはん きのこのシチュー	**18** ひがししょうがっこう リクエストメニュー とうにゅうプリン のりずあえ とりにくのからあげ コシヒカリごはん さわにわん	**19** へるっ塩(しょ)メニュー おかかこんぶあえ あつあげのそぼろいため ごはん こんさいじる	**20** きなこまめ だいこんサラダ ぶたにくのうまにどん ごはん
23 きんろうかんしゃのひ 	**24** あおなのりたくあえ あつあげのごまだれかけ ごはん キャベツのみそしる	**25** コーンとわかめのサラダ ポークしゅうまい2こ コシヒカリごはん あつあげとだいこんのオイスターソースに	**26** キラッとにいがたまい☆ じばもんこんだて ゆかりドレッシングサラダ べにはるかとさけのねぎがらめ ごはん つまりポークととおかまちやさいのあまざけとんじる	**27** わふうサラダ ツナそぼろどんのぐ かけてたべよう ごはん とうふのみそしる
30 あおなのさっぱりあえ まめみそ ごはん じゃがいものそぼろに				

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」

材料（4人分）			
ホキ（白身魚）	4切れ	しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1	みりん	小さじ1
おろししょうが	少々	砂糖	小さじ1
かたくり粉	適量	酢	小さじ1
揚げ油	適量	顆粒だし	少々
にんじん	50g	水	大さじ2
だいこん	40g	かたくり粉	1g

※魚の代わりに鶏肉でもよいです。

作り方

①ホキに酒とおろししょうがで下味をつける。

②にんじんとだいこんはすりおろす。

③①にかたくり粉を付けて揚げる。

④小鍋に水と②、酢以外の調味料を入れて煮る。

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。