

11月のワンポイント献立

郷土食～広島県～

ミルク
うずみ
小いわしの天ぷら
みかん



うずみは、広島県東部の福山市周辺で食べられている郷土料理です。新米がとれた時に食べる料理で、しょうゆ味の汁で煮た鶏肉、えび、さといもなどを丼の中に入れ、その上にごはんをのせ煮汁をかけて食べていました。具をごはんで「埋める」ことからこの名前がついたそうです。

教科関連献立～秋の献立～

まつたけごはん
ミルク
さんまの煮付け
かきたま汁
柿



まつたけ、さんま、柿など、秋が旬の食べものを取り入れました。旬を意識して、味わって食べてもらいたいと思い、たてた献立です。

まつたけ

国産！というわけにはいきませんが、広島県は、まつたけの産地でもあります。

さんま

太くて、口先が黄色っぽいものは、脂がのっているのでおいしいです。

こめ

給食の米は、広島県内産のものを使っています。11月からは新米になります。

かき

カロテンやビタミンCの多い果物です。広島市では祇園坊という柿が、地場産物として登場したこともあります。

郷土食～山口県～

ミルク
ドライカレー
いもいもサラダ



いもいもサラダには、じゃがいも・さといも・さつまいもの3種類のいもが入っています。いも類には、おなかの調子を整える働きがある食物せんいがたくさん含まれています。また、ビタミンCも多く、かぜの予防に効果があります。ご家庭でもぜひ作ってみてください。