１１月 給食だより

目黒区立第十中学校
校長　　安藤　咲織
栄養士　村木谷由圭

秋も深まり、寒い日がつづくようになりました。この時期は、体調を崩しやすいです。
体を温める食材を摂るようにして、元気に冬を迎えられるようにしましょう。

読書週間コラボ献立

第二弾

１０月２７日～１１月９日は「読書週間」です。これに合わせて「コラボ給食」を行います。この機会にますます読書に親しみを感じてくれたらうれしいです。

２日（月）
チキンマスタード
本★つぎはぎ　さんかく
作者★菰野江名



４日（水）
ビーフカレー
本★古本食堂
作者★原田ひ香



５日（木）
甘蔗菓子
本★猫猫の調合書
作者★日向夏



６日（金）
バルサミコ酢豚
本★食堂かたつむり
作者★小川糸



９日（月）
ぐりとぐらのカステラ　　本★ぐりとぐら　　作者★中川希枝子



１１月献立表より

１１月１３日（金）・・八幡小学校　一番人気献立・・

【ビスキュイパンハ幡 ver.】八幡小学校の栄養士さんにお聞きした八幡小に人気献立がでます。八幡小出身の方にとっては、懐かしい味となっていると思います。楽しんで食べてください。

１１月１９日（木）・・世界の料理　アメリカ・・



【スラッピージョー】スラッピージョーとは、アメリカ発祥の料理で、ミートソースをパンにはさんで食べる料理です。ソースをポタポタこぼして、汚くして食べることからこの名前がついたそうです。



１１月２４日（火）・・和食の日・・

【和食】和食は、栄養バランスがよく、季節の食材が豊富に使われていることなどが、評価されて２０１３年にユネスコ無形文化遺産登録されました。和食の良さをみんなで広めていきたいですね。

１１月２５日（水）・・郷土料理　愛知県・・

【いかのレモンソースがけ】この料理は、愛知県の栄養士さんが考えた料理です。愛知県西尾市のソウルフードになっているそうです。「ムショラン三ツ星」というドラマの中にも出てきました。



募集中！

給食の献立で『お家で作りたい』『レシピを知りたい』という献立があれば、栄養士までお知らせください。給食だよりの中で紹介していきたいと思います。