

給食たより 11月

筑波大学附属視覚特別支援学校

皆さん、衣替えの準備は完了しましたか？日中は温かいのに、朝と夜が一段と冷え込むようになりました。このような気温の変化に、体調はどうでしょう？

朝ごはんをしっかり食べると体温が上がり、元気に登校することができますよ！また、寒くなるにつれて、空気の乾燥が進みます。今まで以上に、帰宅後、食事前など手洗いうがいを意識して行いましょう。

弥生時代の卑弥呼の食事は、一食で4000回噛んでいたといわれています。かむ回数は現代の**6倍**です！おそらく、卑弥呼は、よい歯や健康な体だったでしょう。
みなさん、食事の何回噛んで食べているか数えたことはありますか？
噛むことに意識を向けて、食事を進めてみましょう！



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



いわしの日、筑波附属カレーの日、
たのしく終えました！
鰯は、梅干しと一緒に煮ることで、臭みを抑えられ、
さっぱりと仕上げることができます。
2色のぶどうは、ピオーネと皮ごと食べられる
シャインマスカットを出しました。
筑波附属カレーの日では、ゆで卵をきれいに剥いて
エッグカレーにしている子もいましたよ！

いわし(10.4)の日



- ・ご飯
- ・鰯の梅干し煮
- ・キャベツとわかめのナムル
- ・かきたま汁
- ・2色のぶどう
- ・ジョア

筑波附属カレーの日



- ・ナン
- ・キーマカレー
- ・ゆで卵
- ・海藻サラダ
- ・野菜スープ
- ・ナタデココ
- ・ヨーグルトゼリー

11月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	火	ご飯 ハンバーグ 豆とひじきのサラダ みそ汁 バナナババロア	16	水	梅じゃこご飯 豚肉の竜田揚げ 小松菜の胡麻和え けんちん汁 はちみつレモンゼリー
2	水	鮭ご飯 鶏と卵の煮物 コンビネーションサラダ みそ汁 ヨーグルトゼリー	17	木	あんかけ醤油ラーメン じゃこサラダ 牛乳 焼きいも
4	金	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 酸辣湯 苺ミルクプリン	18	金	ご飯 ぶり大根 卵サラダ みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
7	月	豚キャベツ丼 たらもサラダ 野菜スープ 杏仁豆腐	21	月	ご飯 ミートボールシチュー バリバリサラダ 牛乳 キウイフルーツ
8	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とコーンのサラダ かきたま汁 かき 牛乳	22	火	ひじきご飯 干草焼き 筑前煮 みそ汁 豆乳抹茶プリン
9	水	ほうとううどん 揚げ餃子 おかか和え さつま芋蒸しパン	24	木	ビビンバ丼 もやしの中華和え かきたま汁 ブルーベリーヨーグルト
10	木	秋色ご飯 ホッケの一夜干し ポテトサラダ みそ汁 カラメルミルクプリン	25	金	ほうれん草とベーコンの クリームスパゲティ 青菜とじゃこのサラダ 野菜スープ リンゴ
11	金	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 海藻サラダ きりたんぽ汁 豆乳プリン	28	月	ご飯 鯖のみそ煮 10品目サラダ すまし汁 クリームチーズゼリー ラズベリーソース
14	月	ご飯 たらもの揚げおろし煮 春雨サラダ みそ汁 チョコプリン	29	火	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の磯辺和え もやしのピリ辛スープ みかん/ジョア
15	火	ご飯 タンドリーチキン スパゲティサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	30	水	ご飯 チキンのコーンフレーク焼き キャベツとわかめのナムル 野菜スープ メープルプリン

干草(ちくさ)と読みます。
たくさんの具材を入れた玉子焼きのことです。

給食のない日

10月31、11月01日 中学部 文化祭代休 11月21日小学部 参観日代休
11月04日 小低学年 芋堀遠足 11月24日中学部 期末考査

みんな大好きカレー味！（11/15献立）

タンドリーチキン



材料（4人分）

- ・鶏もも肉 4枚
- ・塩 少々
- ・酒 小2
- ・ヨーグルト 60g
- ・おろし玉葱 40g
- ・カレー粉 大1
- ・レモン汁 小1強
- ・生姜 少々
- ・にんにく 少々
- ・油 小1
- ・ブロッコリー 1/2房
- ・じゃが芋 2個

作り方

- 1.鶏もも肉に包丁で切れ目を入れて、塩と酒をすり込む。
- 2.ヨーグルト、おろし玉葱、カレー粉、レモン汁、生姜、にんにくを混ぜ合わせ、1.の鶏もも肉と合わせる。
- 3.30分～1時間漬け込み、その間に、ブロッコリーとじゃが芋を茹で、じゃが芋は、粉ふき芋にする。
- 4.フライパンを温め、油を引く。肉についているタレを少し落とし、皮面から焼き色をつける。
- はじめは強火で焦げ目を付け、ひっくり返し、蓋をして弱火で7～8分焼く。
- 5.焼きあがったら、食べやすい大きさに切り、ブロッコリーとじゃが芋と盛り付ける。

朝食以外にこんな食べ方も！（11/30献立）

チキンのコーンフ레이크焼き

給食では初登場のメニューです！
お楽しみに…

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 4枚
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々
- ・薄力粉 適量
- ・卵 1個半
- ・コーンフ레이크 40g（ノンシュガーの物）
- ・パン粉 40g
- ・粉チーズ 20g
- ・揚げ油 適量
- ・キャベツ 1/4カット

作り方

- 1.鶏もも肉は、一枚を4等分に切り、皮目をフォークで穴をあける。塩、胡椒で下味をつける。
- 2.コーンフ레이크は粗めに砕いて、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせておく。
- 3.鶏肉に薄力粉→卵→2.のコーンフ레이크入パン粉の順でつけ、180℃の油で揚げる。
- 4.千切りにしたキャベツとともに盛り付け、お好みで、中濃ソースを添える。

☆今回は、2品とも鶏肉にしました！ご飯のおかずにピッタリです。また、味がしっかりついているんで、おつまみにもいいですね！