



Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.).

(先生方へ)11月は、8日のナンと12日の豆乳プリンはクラス分けが必要です。お手数おかけしますが、よろしく願いたします。

今月の棟東村の食材
生しいたけ、しめじ、さといも、豚肉、白菜、にんじん、長ねぎ

- * 11月の行事食 *
★カミカミ献立 6日 カムカム揚げ
★棟東づくしの日 12日 棟東村の食材をたっぷり使います
★日本の味めぐり 22日 神奈川県料理
★くんま すき焼きの日 28日 すき焼き風煮

★21日(木) 沢煮焼(さわにわん)を紹介しませう
沢煮焼とは、豚肉と千切りにした野菜で作った、あっさりとした汁物です。「沢」には、「沢山(たくさん)」という意味があります。昔、猟師が山に入る際、日持ちする塩漬けの肉や肉の脂身を持っていき、山でとれた野菜と一緒に具沢山の汁を作ったことが始まりという説もあります。給食では、細切りの豚肉と千切りの野菜を煮て、うすくちしょうゆと塩で味付けして、最後にしょうが汁を加えて香りよく仕上げます。

★おしらせ★
このマークの献立が入っているバット(入れ物)は、表面が熱くなってきているので、コンテナ室から教室まで運ぶ時には気をつけて持ちましょう

★11月29日(いい肉の日)は、「くんま・すき焼きの日」です！
群馬県の特産物といえば、『上州和牛』をはじめ、生産量全国第1位の『こんにゃく芋』、第4位の『白菜』、『春巻』、そして、全国的にも知名度の高い『下田ねぎ』などがあります。それらは全て「すき焼き」の食材として使うことができることから、群馬県は平成26年9月に『すき焼き応援宣言』をしました。そして翌年の平成27年には、『いい肉の日』にちなんで、毎年11月29日を『くんま・すき焼きの日』に制定し、県内の学校給食でもこの時期にすき焼きを出すのが定番になってきました。今回は、前日の28日にすき焼き風煮が出ます。お楽しみに！

★22日 日本の味めぐり 神奈川県料理を紹介しませう
●サンマーメン
もやし・白菜・豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみを付けてラーメンにのせた、横浜発祥の麺料理です。名前の由来は諸説ありますが、一説によると「生馬麵」と書き、これは「新鮮でジャキジャキとした食材を上にした麺」という意味だそうです。野菜あんをかけることでスープが冷めにくく、ボリュームもあることから人気となり、横浜を中心に神奈川県全体に広がっていきました。

Summary table with columns for Average Value (平均値) and Basic Value (基準値) for Energy and Protein.

*11月平均(その他)
脂質 24.7g 塩分 3.1g

