



# 11月給食だより

令和3年11月  
墨田区立小梅小学校  
校長 荒井 令子  
栄養職員 伊藤 知子

秋も深まり、紅葉がきれいな季節になりました。晩秋と呼ばれるこの季節は、一段と野菜や果物などがおいしさを増します。給食でも引き続き旬の食材を提供していきます。

気温が下がり空気が乾燥する時期なので、うがいや手洗いを励行し、風邪や感染症に気を付けましょう。

## 新米の季節です



11月から新米に  
切り替わります！

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。

お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



## 11月8日 歯の日の目

今月は かみかみメニューとして、

『五穀ごはん』

『レンコン入り大豆つくね』

『いかのかりん揚げ』

『ココア豆』が登場します。

よく噛んで、丈夫な歯をつくりましょう。



## 世界の料理「フィンランド」

フィンランド料理は塩味を基本とした、シンプルな味付けが特徴です。また牛乳や乳製品を多く使います。暖房の熱を利用して作る煮込み料理やオープン料理が発達しました。

給食で登場する「ラーティッコ」はフィンランド語で「箱」という意味があります。ホワイトソースを作らずに簡単に作るグラタンのような料理です。

## 給食レシピ

### 「いかのかりん揚げ」

～揚げたイカにアーモンドを絡めた人気のあるメニューです～

#### 材料（中学年5人分）

	いか	350g (1×4cmカット)
	片栗粉	大さじ5強
	アーモンド	大さじ1 (砕いたもの)
A	しょうが汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
B	みりん	大さじ1/2 弱
	さとう	大さじ1/2 弱
	しょうゆ	大さじ1/2 強

#### 作り方

- ①イカは、水気を切ってAの下味を漬けておく。  
片栗粉をまぶし、170℃で3～4分揚げる。
  - ②Bでタレを作る。みりんは小鍋で加熱して、砂糖、しょうゆを加える。
  - ③①のイカと②で作ったタレを合わせ、仕上げにアーモンドと合わせる。
- ※白身魚、鶏肉などでもおいしくできます。