



# ぱくぱくだより♪



11月2日(月)

## ビーフストロガノフ

ビーフストロガノフはロシア料理のひとつです。

牛肉の薄切りをたまねぎやきのこと一緒に炒め、サワークリーム入りのソースで煮込んだ料理です。ロシアのストロガノフ家から広まったといわれています。ビーフとは、ロシア語で『〇〇風』『〇〇流』を意味する『ピフ』が語源です。

★今日の献立 (エネルギー855kcal たんぱく質30.5g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・ビーフストロガノフ
- ◆副菜・・・マッシュポテト カプースタ
- ◆汁物・・・トマトスープ
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





# ぱくぱくだより♪



11月4日(水)

## ごぼう

ごぼうは秋から冬にかけて旬を迎えます。野菜とし

てよく食べているのは日本と韓国で、中国やヨーロッ

パでは薬草として使われることが多いそうです。

ごぼうの成分のほとんどは食物繊維で、血糖値やコ

レステロールの上昇を抑えたり、お腹の調子をを整え

る働きがあります。

☆今日の献立 (エネルギー842kcal たんぱく質30.8g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・チキンチキンごぼう
- ◆副菜・・・キャベツのカレー炒め こまつなあえ
- ◆汁物・・・わかめのみそ汁
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳
- ◆デザート・・・りんごゼリー





# ぱくぱくだより♪



11月5日(木)

## しる たんたんめん 汁なし担々麺

しる たんたんめん さくねんど なかく なかおだいちゅうがっこう  
『汁なし担々麺』は昨年度、中区の仲尾台中学校

せいとかい みな こうあん  
生徒会の皆さんが考案したメニューです。

にほん たんたんめん めん ゆ ちーまーじゃん ふうみ  
日本で担々麺といえば、麺にラー油と芝麻醬の風味  
を効かせたスープを合わせ、肉みそを乗せたものが多い  
ですが、本場の中国四川省では、この『汁なし担々麺』  
が主流で、こちらが担々麺の原型だといわれています。

☆今日の献立 (エネルギー837kcal たんぱく質30.7g)

- ◆主食・・・黒糖パン
- ◆主菜・・・汁なし担々麺
- ◆副菜・・・具だくさん春雨サラダ 揚げぎょうざ
- ◆汁物・・・玉子と小松菜のスープ
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳
- ◆デザート・・・杏仁豆腐





# ぱくぱくだより♪



11月6日(金)

## さけ や 鮭のちゃんちゃん焼き

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。北海道の石狩地方の漁師町で誕生したといわれています。名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃとくつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”、など諸説あります。参考文献：農林水産省『うちの郷土料理』

☆今日の献立 (エネルギー829kcal たんぱく質37.6g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・鮭のちゃんちゃん焼き
- ◆副菜・・・豚肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ  
金時煮豆
- ◆汁物・・・スープカレー
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳

