|  |
| --- |
| 令和４年度　　河南学校給食センター発行  給食だより　　１１月号 |

　日が暮れるのが早くなりだんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

**11月の献立について**

**１日（月）　「ロウペンタン」**

・・・中国語で「ロウ」は肉、「ペン」はうす切り、「タン」はスープという意味です。うす切りにした豚肉と野菜を使った、体があたたまるスープです。

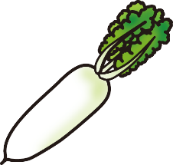
**１０日（木）　「いわしのねぎ塩だれかけ」**

・・・塩　砂糖、しょうゆ、酢、レモン汁、こしょうで調味し、長ねぎを加えてタレを作り、かたくり粉をまぶして揚げたいわしにかけます。

**２９日（火）　「根菜の中華煮」**

・・・大根、れんこん、にんじんの根菜類、とり肉、厚揚げ、玉ねぎ、チンゲンサイを、使った、中華味の煮物です。

今月使用予定の地元食材

米・あじみ菜・きゅうり・小松菜・大根・ねぎ・キャベツ

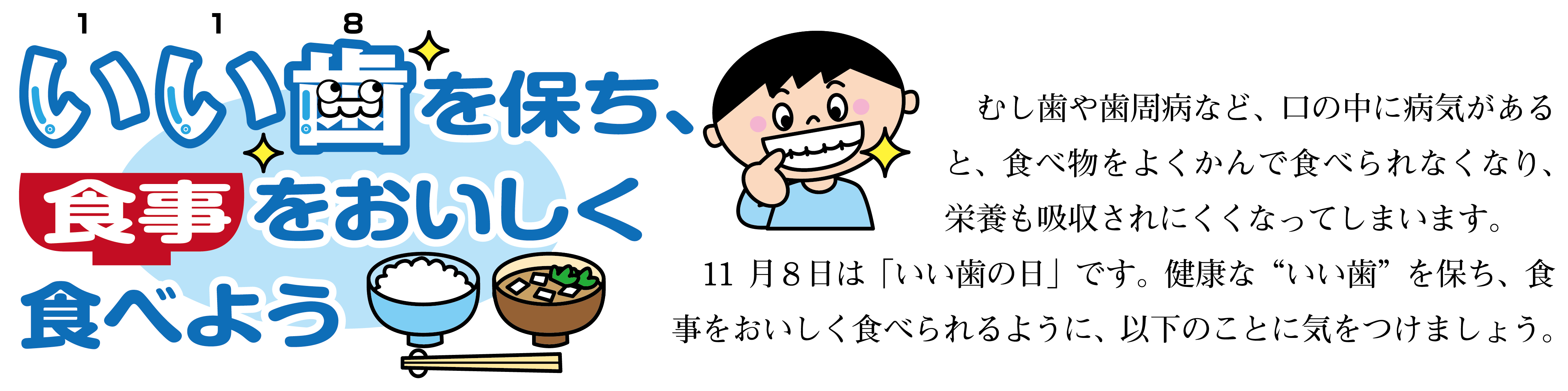
白菜・チンゲンサイ・ブロッコリー・ほうれん草

◎冬においしい葉物野菜が登場し始めます。季節においしい

野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

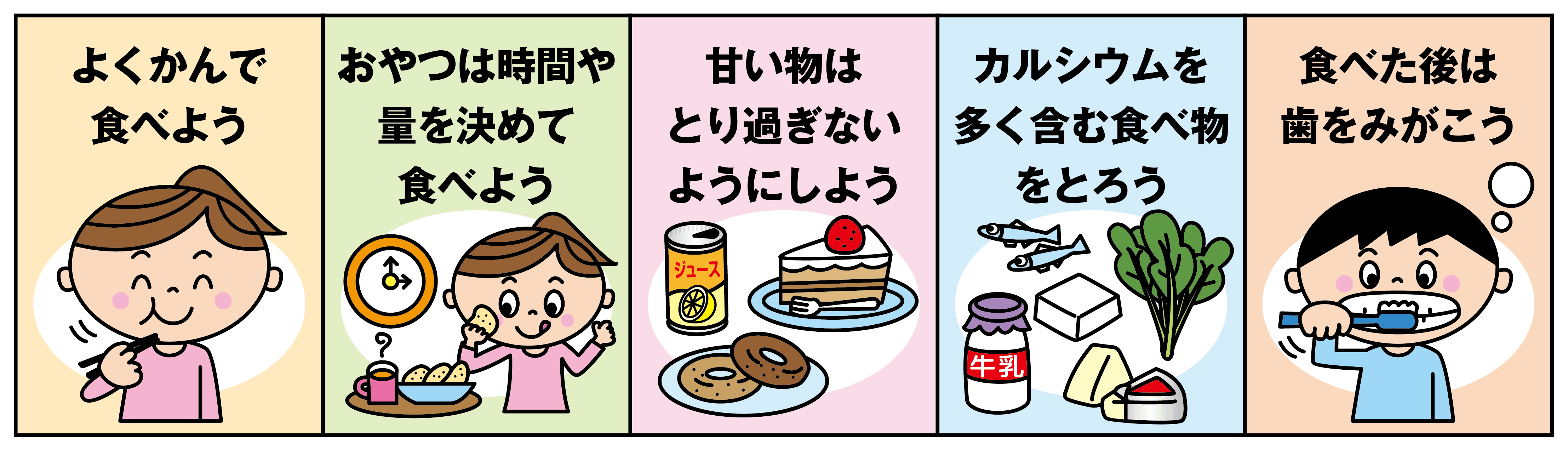


**11月22日は「ふるさと誕生日」です。**



**明治4年（1871年）11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州３県がひとつになり、和歌山県が誕生しました。和歌山県に住むひとたちが「ふるさと和歌山」に対する理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって郷土を築いてもらえることを願って、ふるさと誕生日が定められました。11月は、和歌山県産の食材である、高野豆腐、梅肉、じゃこなどを使っています。地元の食材の美味しさを味わってください。**

****



和歌山県から「みかん」をいただきます！（１６日）

私たちのふるさと和歌山県について、理解を深めてもらうために、和歌山県から県内の小中学生のみなさんに、みかんがプレゼントされます。