

# 11月給食だより

はちじょうまちきゅうしょくセンター 栄養士 鈴木瑞代

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、食べ物の命と食べ物を作ったり採ったりしてくれる人、食べやすく加工や調理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

## ★感謝の気持ちを持って給食を食べよう★

給食を支えている人やもの



## 11月給食レシピのご紹介～鮭のチャンチャン焼き～

鮭は秋が旬の魚です。チャンチャン焼きはバターや味噌で味付けをするので、ごはんがすすむ一品です。

### 《材料》

鮭	4切	砂糖	大さじ2
塩	少々	酒	小さじ1
こしょう	少々	みりん	小さじ1
酒	小さじ1	濃口しょうゆ	小さじ1
バター	12g	白みそ	大さじ1
たまねぎ	40g	耐熱カップ	4つ
にんじん	20g		
えのきたけ	20g		
キャベツ	40g		

### 《作り方》

- ① 鮭は塩、こしょう、酒で下味を付ける。
- ② たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、キャベツは太めのせん切りにする。えのきたけは半分に切る。
- ③ 鍋にバターを入れたまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツを順に炒め、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、みそで調味する。
- ④ 耐熱カップに①の鮭、③の野菜を入れオーブンで焼く。

鮭という漢字は魚へんに十一、十一と書く事から、11月11日は鮭の白と言われています。八丈島に売られている鮭は塩ふりが多いので、上記のレシピの塩や醤油を調整しながら作ってください。

\*\*\*\*\*

＜お知らせ＞ ※給食で使用している食材の産地について、給食センターのHPで紹介しています。

ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>