

	月	火	水	木	金
	11月21日 はくさい	11月22日 みずな	11月23日	11月24日 煮合い	11月25日 みとちゃんだんご
図	③ なっとう ④ こまつなと はくさいのおひた ① ごはん ⑤ だいこんと ぶたにくの びりからに	④ みずなと チキンのサラダ ① みとちゃんこめパン ③ あきの みかくシチュウ		③ さばのしおやき ④ にあい ① ごはん ⑤ こまつなの みそしる	⑤ みとちゃんだんご (みたらし) ③ あつやきつたまご ④ だいずとこまつなの マヨネーズあえ ① カレーなんばんうどん
茨城 (いばらき) を た べ よ う W e e k (ウィーク)					
ひ	白菜は、重さが2キロにもなる大きな野菜です。白菜にはビタミンCが多く、風邪の予防に効果的です。白菜は、一年中栽培されていますが、寒くなればなるほど葉がやわらかくなって甘味が増すため、これからがおいしい季節です。茨城県は全国でも有数の生産地で、水戸市でも多く生産されています。 	水菜は京野菜の一種ですが、茨城県が生産量日本一です。温暖な気候と豊かな水に恵まれている霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区を中心に栽培されています。種まきから40日ぐらいで収穫でき、一年中、収穫栽培されていますが、10月から2月が最盛期です。カルシウムやビタミンが豊富な野菜です。 	今月は、地産地消月間です。地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。 	「煮合い」は、水戸市の東部の下市の郷土料理です。材料を「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになりました。正月や祝いの席など人の集まるハレの日には欠かせない郷土料理として食べられていました。酢を使って味付けをすることで白持ちがします。茨城県の食材がたっぷり使われています。 	水戸市産の米を粉にした「米粉」を使った「みとちゃんだんご」が給食に登場です。この団子は、水戸市内の和菓子屋さんが考えてくれました。団子にはいくつかの味があります。今日は、砂糖としょうゆで作る「みたらしあん」が中に包まれています。 
	11月28日 ちゃんこ	11月29日 ココア	11月30日 みそ	12月1日	12月2日
図	③ いなだのみそやき ④ こまつなの おかかあえ ① ごはん ⑤ ちゃんこじる	④ ガーリック ドレッシングサラダ ① ココアあげパン ③ やさいの スープに	③ さんまの おろしソース ④ いそかあえ ① ごはん ⑤ あつあげと じゃがいもの みそしる		
ひ	ちゃんこは、相撲部屋で「ちゃんこ番」という料理当番の力士が作る様々な手料理のことをいいます。ちゃんこは、人数の多い相撲部屋で、一度に簡単に大量に調理が出来る、栄養のバランスが良い、鍋を囲んで食事をするので連帯感も生まれるなどの理由から、相撲部屋の定番料理となりました。	ココアはカカオの種から作られます。種を炒って、殻を除き、細かく砕いて、カカオバターを作ります。そこから脂肪分を除き、残りの塊をまた細かくしたものがココアです。何も加えていない純ココアの他に、ミルクココア、インスタントココアなどがあります。今日は給食室でパンを揚げてひとつひとつココアをまぶしたココア揚げパンです。	みそは、蒸した大豆に、米や大豆や麦で作ったこうじと塩を混ぜ合わせ、おもしろにしてしばらく置くことであがりします。昔はそれぞれの家庭で一年分のみそを作り、「うちのみそが日本一だ」などと自慢して毎日食べていました。このことから、自分で自分のことをほめる意味の「手前みそ」という言葉が生まれました。		