沖縄工業高等専門学校

秋号 給食だより

COMPASS JAPAN GROUP

11月のご当地メニュー
【新居浜】新居浜ザンギ



ルーツは別子銅山で働いていた中国人から戦後に教わった、中国料理の鶏のから揚げが由来で、料理名の「ザーチ」が「ざんき」と聞こえた、という説があります。
新居浜の「ざんぎ」は、骨なしの鶏肉が基本となり、カリカリの衣で、食べ続けても飽きない素朴な味が特徴といわれています。

保護者様からの
ご意見・ご要望も
お待ちしております
下記QRコード
アンケートフォームへの
ご記入とご協力を
お願い申し上げます

11月6日(金)まで

栄養一口メモ
2026年 秋の注目食材 3選

旬を楽しみ、栄養を味方に。おいしいだけじゃない秋の食材を上手に選んで、食欲の秋をもっと賢く楽しんでみてはいかがでしょうか！

① 発酵食品
栄養士・管理栄養士200人の調査で、2026年のトレンド食材1位！
食欲の秋を彩る食材として、
また、寒い季節に向けて免疫力を高める効果でオススメです。

② 新米・ごはん
JAの調査で新米の季節に「普段よりお米を食べたい」と答えた人は66.9%。
運動する日には、おにぎりなどの補食も上手に活用。

③ 芋・栗・かぼちゃ
秋の定番食材が今年も人気。
さつまいもは食物繊維やビタミンCなどを含み、旬のおいしさを楽しみながら栄養もプラスできます。

11月のイベントメニューよりレシピのご紹介

豆乳麻辣湯　材料(4人前)

A
春雨	240g
白菜	160g
人参	40g
大豆もやし	160g
ぶなしめじ	40g
小松菜	80g
きくらげ	8g
鶏肉団子	3個
うずら卵水煮	1個

水	400cc
調整豆乳	560cc
豚骨ラーメンスープの素	160cc
おろしにんにく	6g
四川山椒	2g
ラー油	24cc

※豚骨ラーメンスープの素は、製品ごとに濃度が異なるため、ご調整のうえ、ご使用ください。

花椒と唐辛子の辛さを効かせたスープで、具材を煮込む、中国発祥の一杯です。
スープは豆乳を使用し、辛さをマイルドに仕上げました。是非お試しください！



作り方

①白菜、人参は短冊切りにします。
②ぶなしめじはほぐし、
　小松菜は3cmのぶつ切りにします。
③きくらげはぬるま湯で戻します。
④鍋に水、豆乳、豚骨ラーメンスープの素、
　おろしにんにく、四川山椒を入れ、ひと煮たちさせます。
⑤④にAの具材を入れ、再沸騰後、弱火にしコトコトと
　5分程煮込みます。
⑥春雨を、熱湯で、3分戻します。
⑦器に春雨、具材の入った
　スープを注ぎ、ラー油を
　回しかけます。

