



給食カレンダー 10月 今月のめあて・栄養について考えよう



1 (水)	2 (木)	3 (金)
ごはん 鶏肉の美味だれ じゃがいもとツナの炒め物 けんちん汁 牛乳	ごはん 野菜入り卵焼き 筑前煮 塩こうじ汁 牛乳	ミルクロール ミートボール グリーンサラダ さつまいもの米粉シチュー 牛乳
すみません写真なしです		
10月に入りました。読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、そして食欲の秋！秋ならではのおいしい食材も給食で使っていきます。楽しみにしていてくださいね♪	塩こうじは、米こうじ、塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。今日の塩こうじ汁は豚肉や野菜をたっぷり入れました。塩こうじが入ることでいつもよりも味に深みが出ます。食材をやわらかくする効果もありますよ。	さつまいもたっぷりの米粉シチューはとても喜ばれました。いつもは食缶に残ってしまうけど、今日は空っぽにできたよ！と教えてくれたクラスがありました。とてもうれしかったです。加賀野菜の一つ「さつまいも」もこれからさまざまなメニューで登場です！



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好きくらいせずしっかり食べましょう！





給食カレンダー 10月 今月のめあて・栄養について考えよう

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
ゆかりごはん さといもコロッケ ごま和え お月見汁 お月見デザート 牛乳 【お月見の献立】	ごはん 大根のそぼろ煮 ししゃも天ぷら 春雨の酢の物 牛乳 かみかみメニューの日 	ごはん ハッシュドポーク チーズポテト キャベツのスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ きのこのみそ汁 牛乳	ミルクロール 魚のラビゴットソース かぼちゃサラダ トマトとマカロニのスープ 牛乳 【目によいこんだて】
				
今日は中秋の名月「お月見の献立」を味わいました。収穫されたばかりの作物や稲穂に見立てたすすき、お団子をおそなえしながら、きれいな月を見て収穫をよろこぶ、すてきな行事ですね。お月見汁やデザートに満月やうさぎがかくれていましたね！見つけことはできましたか？	今日は「ししゃもの天ぷら」がかみかみメニューでした。頭から尻尾までまるごと食べられる小魚です。 頭や、お腹の卵が苦手という子もいましたが、小魚を少しでも食べ慣れてくると嬉しいです。	今週はじめから、学校の給食も新米に切り替わりました。みなさん味や香りなど、違いが分かりますか？ 今、さまざまな理由でお米の値段がとても高いですね。子どもたちには、お米だけでなく、食べ物を大切にする気持ちをもって食事をしてほしいなと思います。	秋のおいしい食材の一つきのこをたっぷり使ったみそ汁でした。しめじ、えのき、なめこの3種類のきのこが入っていました。何のきのこ入ってる？と聞くと、しっかり答えられる子がたくさんいました◎旬のさつまいもも入って、秋ならではのおいしいみそ汁が出来上がりました。	今日10月10日は目の愛護デーです。「目によい献立」を味わいました。ビタミンAの多いかぼちゃやトマトなどの緑黄色野菜や牛乳、DHAやEPAの多いサバを使いました。 普段たくさん目を使っていると思います。目を大切にしてくださいね！



あか・き・みどりのグレープのたべものを、どれも好ききらいせずしっかり食べましょう！





給食カレンダー 10月 今月のめあて・栄養について考えよう

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
<p>スポーツの日 お休みです</p> 	<p>ごはん とんてき 切干し大根の甘酢和え ごま豆乳汁 牛乳</p>	<p>ごはん さごしの竜田揚げ あいませ れんこんだんご汁 牛乳</p> <p>【郷土料理のこんだて】</p>	<p>高野豆腐の麻婆丼 大学いも わかめスープ 牛乳</p>	<p>ごはん 車麩の卵とじ 大豆とえびのカレーからめ 果物(梨) 牛乳</p> <p>かみかみメニューの日 </p>
				<p>すみません写真なしです</p>
	<p>とんてきにかかっているソースは、調理員さんの手作りです。すりおろしたにんにく、しょうがとみじん切りにしたたまねぎを炒めて調味料で煮込んで作ります。「ソースだけでもおかわりしたい！」と言われるおいしさです。切干し大根の副菜も人気でした！</p>	<p>「れんこんだんご汁」は金沢の郷土料理の一つです。すりおろしたれんこんに白玉粉と米粉を少し混ぜて団子を作ります。粘り気の強い加賀れんこんならではの料理です。調理員さんが朝早くから、一つ一つ丸めて作ったお団子、愛情たっぷりです ❤️</p>	<p>大学いもには加賀野菜のさつまいも 110kg を使用しました。子どもたちの口に入りやすく、かつ小さすぎずホクホク感の感じられる大きさ、ちょうどよい大きさにきれいにカットされたさつまいもは美味しい大学芋になりました！</p>	<p>車麩は金沢の地場産物の一つです。棒に生地を巻き付けて焼いて作るのでドーナツのように真ん中に穴が開いています。切る前の、長い車麩はかたくなったバームクーヘンのようです。それを戻して、子どもたちの口のサイズに合わせて一口サイズに包丁で切ります。</p>



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好きくらいせずしっかり食べましょう！





給食カレンダー 10月

今月のめあて ・栄養について考えよう

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
ごはん がんもどきの含め煮 根菜の塩きんぴら めった汁 牛乳	カレーライス ハンバーグ 金時草となしの フルーツカクテル 牛乳	ごはん 韓国風肉じゃが 春巻き もやしのナムル 牛乳	オムライス よるのやおやさんの やさいサラダ ふしぎレストランの めざましスープ 牛乳 【絵本給食のこんだて】	ミルクロール ハムチーズフライ きのこスパゲッティ かぶのスープ 牛乳
				
根菜の塩きんぴらには、加賀野菜の一つ「加賀れんこん」が使われていました。5年生は授業で生産者さんのお話を聞くことができましたね。4~6年生には加賀れんこんのプレゼントもありました！ご家庭でも味わってくださいね。どんな料理で食べたか聞くのが樂みです♪	フルーツカクテルに2色のゼリーが入っていました。紫色のゼリーは金時草、白色のゼリーは加賀梨を使っていました。毎年、金沢市の給食用に特別に作ってもらっているゼリーです。お昼の放送でも、給食委員会の児童が金時草と梨のゼリーのお話をしていました！	「韓国風肉じゃが」にはトウバンジヤン、コチュジャン、にんにく、ねぎ、にらを使っています。和風の肉じゃがと同じような材料ですが、風味が一味違いますね。春巻き、ナムルと合わせてよく食べてありました◎	読書週間に合わせて絵本給食の献立を食べました。毎年絵本から飛び出した給食を実施しています！今年の絵本は「オムライス」「よるのやおやさん」「ふしぎ町のふしぎレストラン」からそれぞれ1つずつ給食のメニューになりました！絵本も読みましたか？	朝、夕と気温が下がり肌寒い季節になってきました。インフルエンザなどの感染症も流行ってくる頃です。毎日の食事や休養を大切にしていきたいですね。食事の前の手洗いや、清潔なハンカチで手をふくことも気をつけていきましょう。



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好ききらいせずしっかり食べましょう！





給食カレンダー 10月

今月のめあて ・栄養について考えよう

27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
ごはん 鶏肉のしょうがソース れんこんの白和え かきたま汁 牛乳	牛肉どんぶり きなこ和え 赤だし汁 牛乳	ごはん 黒酢の酢豚 あさりとワンタンのスープ 果物（かき） 牛乳	栗ごはん 魚の石垣フライ たくあん漬け いもっこ汁 牛乳	ミルクロール 豆のミートソースグラタン コンソメジュリアン かぼちゃプリン
				
給食での白和えは新しいメニューでした。白和えは、裏ごしした豆腐にしょうゆや砂糖などの調味料を加えた和え衣で、野菜を和えた和食のメニューです。今日は、れんこん、小松菜、にんじん、うすあげが入った白和えでした。小学生でも食べやすいように、少しマヨネーズも加えています。	今日は大豆からつくられる食品をたくさん使っていたので、スライド動画で紹介をしました。和え物に使った、「うすあげ」や「きなこ」、みそ汁の「みそ」、毎日のように味付けに使う調味料「しょうゆ」です。いろいろな食材が何からできているのか調べてみるとおもしろいですね。	果物は柿を出しました。低学年は食べたことのない子もいましたが、おいしい！と喜んでいる子もたくさんいました。中学年では、お家で食べたよ～という声も聞かれました！学校でもいろいろな旬の食材を出していきますが、ご家庭でも、さまざまな食材に触れられるといいですね。	いもっこ汁は東北地方の郷土料理です。いものこ（さといも）をメインに旬の食材をたくさんれた汁物です。今日の給食では、牛肉やまいたけ、しめじ、えのき、にんじんなどの具が入っていました。牛肉やまいたけが入ることでいつもの汁物と一味違っていますね。年1回の栗ご飯を楽しみにしていた子も多かったようです🌰	グラタンの日は、調理員さんも一段と気合いが入ります。朝からグラタンの具を作り、人数分に分けながら1つ1つ丁寧にグラタンカップへと入れていきます。とても大変な献立の一つですが、嬉しそうに食べる子どもたちの顔を見ていると、私たち（栄養教諭）や調理員さんたちも頑張れます★



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好ききらいせずしっかり食べましょう

