

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

調理場をのぞいてみよう！～れんこんだんご汁編～





加賀野菜の一つ、
加賀れんこんを使います！
その量なんと 64kg！



すりおろしたれんこんに
米粉、白玉粉、塩を混ぜて
よ～くこねていきます。
とても力のいる
大変な作業です。



みんなが食べやすい
大きさになるように
一つ一つ丸めていきます。
その数なんと約 8000 個！



ぐつぐつ煮込んで…
できあがり！！

１（木）	２（金）
ごはん とんてき 切干し大根の甘酢和え ごま豆乳汁 牛乳	ミルクロール チキンナゲット きのこスパゲッティ かぶのスープ 牛乳
	
とんてきは、三重県四日市市の名物グルメです。ソースには、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。香味野菜の香りが食欲をそそります。	スパゲッティには、しめじ、しいたけ、エリンギの３種類のきのこが使われています。きのこのうま味がスパゲッティに染み込み、秋の味覚を味わうことができました。



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも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

５（月）	６（火）	７（水）	８（木）	９（金）
ごはん 韓国風肉じゃが 春巻き もやしのナムル 牛乳	ごはん めぎすフライ たくあん漬け れんこんだんご汁 さつまいもまんじゅう 牛乳 【金沢の食文化を味わう献立】	ごはん 牛肉どんぶり きな粉和え 赤だし汁 牛乳	ごはん 車麸の卵とじ 大豆とえびのカレーからめ 果物（オレンジ） 牛乳 かみかみメニューの日	ミルクロール ブルーベリージャム 魚のラビゴットソース かぼちゃとアーモンドのサラダ トマトとマカロニのスープ 牛乳 【目によい献立】
				
韓国風肉じゃがには、トウバンジャン、コチュジャン、にら、にんにく、ねぎが入っています。和風の肉じゃがとは違った少し辛味のある味わいです。ご飯が進む味付けに仕上がりました。	金沢市では、金沢の食文化を推進するために10月を「金沢食文化月間」としています。給食では、加賀野菜の加賀れんこんを使ったれんこんだんご汁や、さつまいもを使ったさつまいもまんじゅうが登場しました。	きな粉和えには、うすあげ、にんじん、キャベツが使われています。うすあげとにんじんは、調味料で下煮をしています。ひと手間加わって、おいしい給食が作られているのですね。	大豆とえびのカレーからめのえびは、殻ごと食べられる唐揚げです。殻ごと食べるので、カルシウムも豊富です。またのどにひっかからないように、よくかんで食べることも伝えました。	10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから制定されました。トマトやかぼちゃ、青魚、ブルーベリーなど目によい食材がたくさん使われています。日頃よく使う目を労われるとよいですね。



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも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

12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
スポーツの日	麦ごはん 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 野菜入り卵焼き 筑前煮 塩こうじ汁 牛乳	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	ゆかりごはん 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
				
	フルーツカクテルには、２色のゼリーが入っています。紫色のゼリーは金時草、白色のゼリーは石川県産の梨を使っています。毎年、金沢市の給食用に特別に作ってもらっています。	筑前煮には、にんじん、れんこん、ごぼう、さといもなどたくさんの野菜が入っています。その中のごぼうは、調理員さんが一口大の乱切りに一つ一つ切ってくれました。切り方を工夫したり ぐつぐつ煮込むことで、味がしっかり染み込んだ筑前煮になりました。	けんちん汁は、落ちた豆腐で作ったことがきっかけで作られた料理です。給食では、木綿豆腐を棒状に切り、ヘラで切るようにして炒めて作りました。75 ㎏の豆腐を食べやすい大きさになるまで炒めるのはとても大変ですが、調理員さんたちが頑張ってくれました。	今日は月に２回ある かみかみメニューの日です。骨ごと食べられるししゃもは、カルシウムが豊富です。丈夫な骨や歯を作るためにも、一口 30 回を目標によくかんで食べたいですね。



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれもしっかり食べましょう！



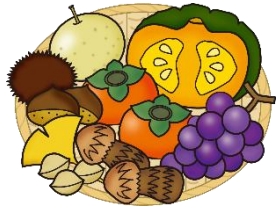
給食カレンダー　10 月

今月のめあて　・栄養について考えよう

19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
ごはん 鶏肉のしょうがソース ひじきサラダ きのこのみそ汁 牛乳	ごはん 黒酢の酢豚 あさりとワンタンのスープ 果物（冷凍パイナップル） 牛乳	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	オムライス キャベツと 　ブロッコリーのサラダ さつまいもの米粉シチュー 牛乳	ミルクロール ハッシュドポーク チーズポテト キャベツのスープ 牛乳
				
みそ汁には、えのきたけ、しめじ、なめこの３種類のきのこが入っています。なめこのとろみで冷めにくく、少し寒くなってきたこの季節にぴったりです。温かい汁物を食べて、風邪を予防したいですね。	黒酢の酢豚には、黒酢や黒砂糖が入ります。黒酢は玄米を使います。長い時間をかけて作られた黒酢はうまみ成分が多く、まろやかでコクがあります。甘辛く、ごはんが進む味付けです。	がんもどきには、枝豆が入っています。オーブンでだし汁と一緒に煮て作っています。だしが染みておいしいがんもどきに仕上がりました。	１年に１回のオムライスの日です。ケチャップで思い思いに、絵を描いたり、自分や担任の先生の名前を書いて楽しんでいる様子でした。	チーズは、カルシウムが豊富な食品です。骨や歯を丈夫にしてくれるので、毎日のおやつ（間食）に食べるのもおすすめです。チーズポテトをハッシュドポークと一緒に食べている人もいました。



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも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

26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
ごはん かぼちゃコロッケ れんこんの白和え 金沢せり入りかきたま汁 牛乳	ごはん ひだが５つの迷子ぎょうざ なんのはな？やさいの中華和え うどんと対決！みそラーメン 牛乳 【絵本給食】	栗ごはん 魚の石垣フライ 源平なます いもっこ汁 牛乳	ごはん 高野豆腐の麻婆丼 大学いも わかめスープ 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 デザート（スイートポテト） 牛乳
				
今日は加賀野菜の金沢せりをかきたま汁で味わいました。金沢せりを栽培している農家の方は、現在２軒だそうで、とても貴重な加賀野菜です。せりのさわやかな香りやシャキシャキとした食感を楽しむことができました。	読書週間に合わせて、絵本給食の献立を食べました。給食でラーメンが登場したのは約 10 年ぶりだそうです。「ぎょうざがいなくなりさがしています」「やさいのはななんのはな？」「うどん対ラーメン」の３冊の絵本は図書館にあるので、ぜひ読んでみてくださいね。	今日の給食には、秋が旬の食べ物がたくさん使われています。栗や秋鮭、きのこ、さといもです。１年生の中には、栗ごはんを初めて食べたという人もいました。今が旬の秋の味覚をたくさん味わいました。	大学芋には、130kg ものさつまいもを使いました。硬いさつまいもを切るのは大変ですが、調理員さんが食べやすい大きさに一つ一つ切ってくれました。 さつまいもが甘くておいしい～と言ってくれた人がたくさんいました。	グラタンの日は、調理場が大忙しの日です。カップに具材を一つ一つ詰めていきます。お店の味みたい！と言ってくれた人もいました。手間ひまかけて作っているので、調理員さんもそう言ってもらえて、とてもうれしそうでした。



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれもしっかり食べましょう