



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

|  給食のごはんも 新米になりました。 | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) |
|---|---|---|---|---|
| 給食のごはんは 金沢市内でとれた こしひかりです。 市内の炊飯センター から届いています。  | ごはん 春巻き もやしのナムル 韓国風肉じゃが 牛乳 | 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 | ごはん 四方はべんのゆかり揚げ 切干し大根のピリ辛炒め いもっこ汁 牛乳 | オムライス (チキンライス) グリーンサラダ さつまいもの米粉シチュー 牛乳 |
| |  |  |  |  |
| | <p>「韓国風肉じゃが」にはトウバンジャン、コチュジャン、にんにく、ねぎ、にらを使っています。その他は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。ごはんがすすむおかずです。</p> | <p>「きのこのスパゲッティ」には3種類のきのこが入っています。ぶなしめじ、しいたけ、エリンギです。たくさんのしいたけやエリンギを切るのは大変です。ですが、バターとしょうゆとの相性も良くおいしくできました。</p> | <p>「いもっこ汁」は里芋と牛肉、きのこなどが入った具沢山の汁物です。もともとは東北地方の「芋煮」をイメージした献立です。地域や家庭によって、牛肉だったり、豚肉だったり、味噌味だったり、しょうゆ味だったりの違いがあるそうです。</p> | <p>年に一度の「オムライス」は、薄焼き卵にケチャップで何かを書くのことも楽しみの一つです。名前や♥、キャラクターなどなど思い思いに書いていました。名前もひらがな、カナカナ、ローマ字、漢字と様々でした。</p> |

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

| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) |
|--|---|---|---|---|
| <p>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</p> | <p>ごはん 黒酢の酢豚 あさりとワンタンのスープ 果物 (りんご) 牛乳</p> | <p>ミルクロール 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳 【目によいこんだて】</p> | <p>ごはん 野菜入り卵焼き ひじきの炒め煮 ごま豆乳汁 牛乳</p> | <p>ごはん 牛肉どんぶり 源平なます おつゆのみそ汁 牛乳</p> |
| | | | | |
| <p>「けんちん汁」は木綿豆腐を炒めて作ります。なので、大きさや形がそれぞれ違います。いつものような角切りではないことに気づいてくれた人もいてうれしかったです。</p> | <p>「黒酢の酢豚」は黒酢や黒砂糖が入るので普通の酢豚とは色や香りが違います。「普通の酢豚もおいしいけど黒酢の酢豚の方が好き」とファンも多い料理です。お皿に豚肉を残して「最後のお楽しみ」と教えてくれた人もいました。</p> | <p>10月10日は目の愛護デーです。一日早く「目によい献立」を食べました。ビタミンAの多いかぼちゃやブロッコリー、トマトなどの緑黄色野菜や牛乳、DHAやEPAの多いサバを使っています。栄養も大切ですが目を休める習慣もつけてほしいと思っています。</p> | <p>今日のお昼の動画は教育実習生が作ってくれた「さつまいものおはなし」でした。その中で10月13日が「さつまいもの日」と初めて知った人もたくさんいました。「ごま豆乳汁」の中からさつまいもを探しながら食べている人もいましたよ。</p> | <p>みそ汁の中に入っている「おつゆ麩」は金沢市内のお麩屋さんから届きます。水で戻してから、水気をしっかり絞り、みそ汁に入れます。おいしい汁を吸ってくれる麩は汁物や煮物にとっても合いますね。</p> |



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好き嫌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

| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) |
|---|--|--|---|--|
| <p>スポーツの日 お休みです</p>  | <p>ごはん とんてき ごま和え すまし汁 牛乳</p> | <p>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</p> | <p>ごはん さごしの竜田揚げ 源助だいこんのたくあん漬け れんこんだんご汁 牛乳 【郷土料理のこんだて】</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(かき) 牛乳 かみかみメニューの日 </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。</p> | <p>いもと牛乳は味の相性の良い組み合わせです。チーズポテトはゆでたじゃがいもに牛乳とチーズを混ぜてぼったりするまで練り上げます。そのままでもおいしいのですが、ハッシュドビーフやパンと一緒に食べている子もいましたよ。</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。調理員さんの手作りのお団子を何個食べられたでしょうか。</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、一口サイズに切っています。</p> |



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好き嫌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

| 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) |
|---|---|--|---|--|
| <p>ごはん がんもどきの含め煮 れんこんのきんぴら めった汁 牛乳</p> | <p>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</p> | <p>ミルクロール ホグワーツのローストチキン風 給食番長のひじきサラダ ぴかぴかとまとと じゃがいものすうぷ 牛乳 【絵本給食のこんだて】</p> | <p>ごはん ししゃも天ぷら 筑前煮 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳 かみかみメニューの日 </p> | <p>ごはん かぼちゃコロケ きざみ昆布の炒め煮 かきたま汁 牛乳</p> |
|  |  |  |  |  |
| <p>給食のがんもどきには黒豆とにんじんが入っています。つまりがんもどきにはぶつうの大豆、具に黒い大豆、2種類の大豆が使われています。がんもどきを食べた時に出てくる煮汁がまたおいしいですね。</p> | <p>フルーツカクテルに2色のゼリーが入っています。紫色のゼリーは金時草、白色のゼリーは加賀梨が入っています。毎年、金沢市の給食用に特別に作ってもらっています。「いつものゼリーと色が違う!」と気づいた人も多かったです。</p> | <p>読書週間に合わせて絵本給食の献立を食べました。職員室の前に本を置いたところたくさんの人が読んでくれました。「給食番長」「ぎょうれつのできるすうぷやさん」は調理員さんも読みましたよ。</p> | <p>「ししゃもの天ぷら」はカミカミメニューです。頭も背骨もしっぽも食べられます。どこから食べるか聞いてみたところ「頭から」「しっぽから」「おなかから」と好みの場所があるようでした。</p> | <p>給食に使われる野菜もだんだんと秋野菜が増えてきました。今月のかきたま汁には白菜が入っています。給食で食べる野菜で移り行く季節に気づいてもらえると思います。</p> |



あか・き・みどりのグループのたべものを、どれも好き嫌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

| 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | 31 (木) |
|---|--|--|---|
| <p>ごはん 鶏肉のねぎソース バンサンスー 塩こうじスープ 牛乳</p> | <p>ごはん 魚の石垣フライ キャベツとれんこんのサラダ きのこのみそ汁 牛乳 【旬を感じる献立】</p> | <p>ミルクロール 豆のミートソースグラタン 大根スープ デザート（チョコプリン） 牛乳</p> | <p>ごはん 高野豆腐の麻婆丼 大学いも わかめスープ 牛乳</p> |
| | | | |
| <p>塩こうじスープでは食塩の代わりに塩こうじを使いました。豚肉、豆腐、野菜の入った中華スープですが、塩こうじが入ることでもっとも味に深みが出たような気がします。</p> | <p>フライの魚は「鮭」でした。秋にとれる鮭は脂ののりは控え目なので油を使った料理に向いています。ごまの入った石垣フライにはぴったりです。カリカリッと美味しく揚がりました。秋はおいしい魚がたくさんありますね。</p> | <p>豆のミートソースグラタンに入っている豆は3種類あります。白いんげん豆、ひよこ豆、大豆です。ミートソースに入っていると、豆が苦手な人でも食べやすかったようです。</p> | <p>大学いもには加賀野菜のさつまいも134kgを使いました。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> |



1年2組前の廊下に栄養黒板が設置されています。給食委員が毎日の給食の献立や使われている食品をお知らせしています。使われている食品は赤・黄・緑のグループごとにカードを貼っています。毎日、三色のグループのそろった約20種類の食品をとっています。

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

