



10月後半のこんだて

京丹後市立大宮第一小学校
平成23年10月14日

	こんだて			材 料		
	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
17 (骨)	ごはん 	鶏肉の南蛮漬け	粉ふさいも ワンタンスープ 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・バター・ワンタン	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パセリ・もやし・ねぎ	鶏肉・豚肉・牛乳
18 (火)	きのこごはん 		はんぺんの甘酢和え のっぺい汁 牛乳	米・油・砂糖・里芋・片栗粉	干しいたけ・しめじ・まいたけ・人参・キャベツ・小松菜・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	鶏肉・油揚げ・平天ぷら・わかめ・豆腐・豚肉・牛乳
19 (水)	ごはん・みそラーメン 		シーフードサラダ りんごゼリー のり佃煮・牛乳	米・中華めん・ごま油・砂糖・りんごジュース・ゼリーの素	ねぎ・もやし・コーン・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・りんご	豚肉・えび・いか・わかめ・のり佃煮・牛乳
20 (木)	ごはん 	さんまの蒲焼き	小松菜としめじのおひたし さつまいものみそ汁 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・さつまいも	キャベツ・小松菜・しめじ・人参・大根	さんま・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳
21 (金)	ごはん 	チリコンカン	キャベツとかにかまのサラダ なし 牛乳	米・油・ごま・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・水菜・人参・なし	大豆・鶏ミンチ・豚ミンチ・かにかまぼこ・牛乳
24 (月)	ごはん・きのこスパゲティー 		ツナサラダ りんご ふりかけ・牛乳	米・スパゲティー・バター・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・しいたけ・しめじ・マッシュルーム・にんにく・パセリ・きゅうり・キャベツ・りんご	豚肉・ツナ・わかめ・牛乳
25 (火)	ごはん 	つばすのフライタルタルソース	ポイル野菜 ジュリエンヌスープ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・じゃがいも	玉ねぎ・パセリ・キャベツ・人参・もやし	つばす・卵・鶏肉・牛乳
26 (水)	親子どんぶり 		即席漬け 金時豆の甘煮 牛乳	米・砂糖・片栗粉・金時豆・砂糖	人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・小松菜	鶏肉・卵・かまぼこ・塩昆布・ちりめんじゃこ・牛乳
27 (木)	ごはん 	鶏肉の照り焼き	ごぼうサラダ わかめスープ 牛乳	米・砂糖・ごま・マヨネーズ・ごま油	ごぼう・人参・きゅうり・しょうが・白菜・玉ねぎ・にら	鶏肉・ハム・わかめ・豆腐・牛乳
28 (金)	ごはん 	マーボー豆腐	中華サラダ 大学いも 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも・水あめ・ごま	玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・しょうが・キャベツ・水菜・もやし	豆腐・豚ミンチ・みそ・ハム・牛乳
31 (月)	4年生のリクエスト給食 何が出るかおたのしみに！					

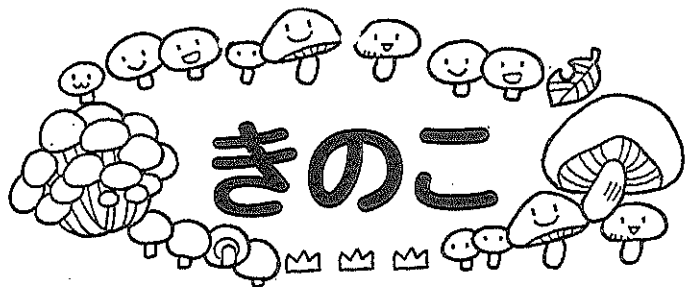
ランチタイム訪問 その⑩ 3年3組の巻

3年生はどのクラスもとてもよく食べるようになって、2階の残菜入れが空っぽの日も珍しくないほどですが、「4月からうちのクラスは残菜ゼロです！」と言うのは3組の担任の伊藤先生。3月に震災があったことから、不自由なく食べられるありがたさを伝え、食べ物を残さない指導をしてきました。そのおかげで、2学期に入ってからは1時10分に全員完食の日が多くなってきました。3組の給食時間はとてもにぎやかだけれど、楽しくおしゃべりながらもきちんと食べているので感心させられます。また、食べ終わった後の食器はとてもきれいで、きちんと片付けられていて気持ちがいいです。「まだまだ食が細くてなかなかたくさん食べられないので、もりもり食べられるようになってほしい。」と伊藤先生。食欲の秋、スポーツの秋、しっかり食べて大きくなあれ！





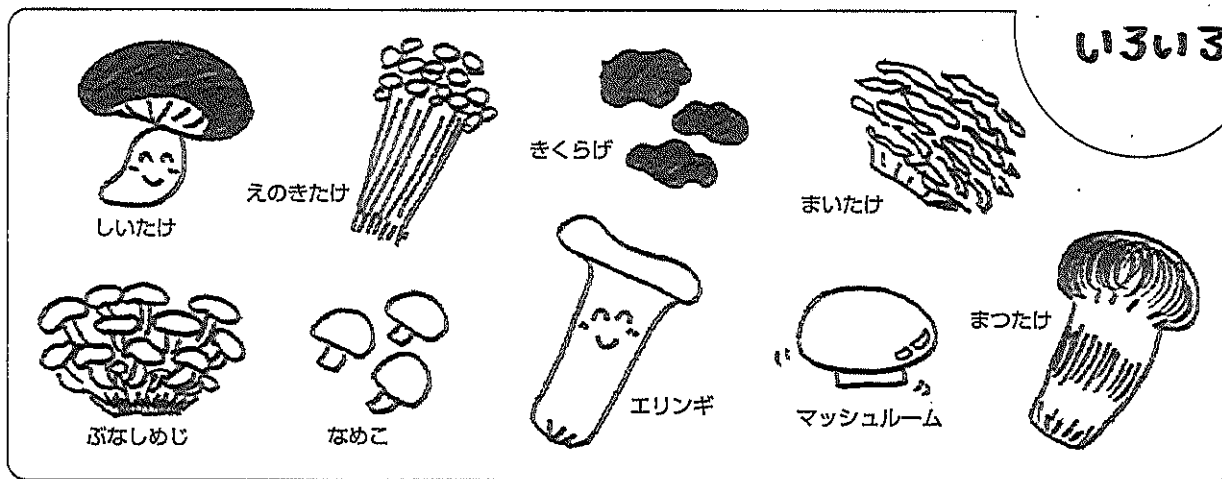
その年に初めてできた、または初めて食べる旬の食べ物を「初物」といいます。「初物を食べると寿命が75日のびる」という言葉があるように、日本では、むかしから初物が大切にされてきました。食べ物の季節感がうすれてきてしまった現代、給食で初物を食べるということも少ないのではないのでしょうか？



お店で売られているきのこは、ほとんどが人工的にさいばいされたもので一年中食べられますが、野生のきのこは秋が旬です。

10月の給食には、きのこごはんときんこスパゲティーが登場します。

いろいろなきのこ。知っているかな？



さんま

この季節、あぶらがのってとてもおいしくなる魚が、さんまです。

さんまを漢字で書くと

「秋刀魚」。

細長く、銀色にキラキラ光る

体が、まるで刀のようだから

です。



作ってみませんか？

9月後半のこんだてで好評だったメニューです。

なす田楽

少し時間があそびながら、しまいました。

材料 なす 300g
揚げ油
田楽みそ
(さとう 15g
赤みそ 大さじ1½
みりん 大さじ1
だし汁(水) 少々)

作り方

- ① なすは一口大の乱切りにして、油で素揚げにする
- ② 田楽みその材料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③ ①のなすに②のみそをつけて食べる。

なっとうみそ

ごはんにつけて食べます。

材料 ひきわり納豆 1パック
豚ミンチ 50g
ねぎ(小口切り) 6本
さとう 小さじ2
赤みそ 20g
いりごま 大さじ½
こいりしょうゆ 小さじ¼
油 少々

作り方

フライパンに油を熱して豚ミンチを炒め、ひきわり納豆、ねぎ、その他の調味料を加えてよくかきまぜながら火を通し、ごまを加える。