





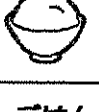
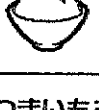



10月のこんだて

字と絵：6年3組 尾崎周平

京丹後市立大宮第一小学校
 平成23年9月30日
 家庭配布・教室掲示用献立表

	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 体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
3 (月)	わかめごはん 	揚げ豚の五色和え	中華スープ 牛乳	米・じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	人参・小松菜・パインアップル・土しょうが・白菜・人参・にら・きくらげ	わかめ・豚肉・鶏肉・牛乳
4 (火)	ごはん 	さばのカレー煮	信田和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	米・砂糖・ごま	キャベツ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	さば・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・牛乳
5 (水)	ごはん 	ちくわの磯部揚げ	ゆかり和え みそ肉じゃが 牛乳	米・小麦粉・油・じゃがいも・砂糖	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ・こんにゃく・ねぎ	ちくわ・腎のり・卵・豚肉・みそ・牛乳
6 (木)	ごはん 	卵のミートカップ	フレンチサラダ さつまいものポターージュ 牛乳	米・油・砂糖・さつまいも・バター・小麦粉	玉ねぎ・人参・キャベツ・水菜・みかん・パセリ	卵・豚ミンチ・ハム・ベーコン・牛乳
7 (金)	栗入り赤飯 	豚肉のごまみそ和え	すまし汁 抹茶プリン 牛乳	米・もち米・粟・小豆・ごま・砂糖・プリンの素・生クリーム	燃やし・人参・キャベツ・小松菜・しめじ・ねぎ・抹茶	豚肉・みそ・豆腐・かまぼこ・わかめ・牛乳
10 (金)	体育の日					
11 (火)	スイートカレー  スプーンがあると食べやすいです		ヨーグルトサラダ 福神漬 牛乳	米・小麦・じゃがいも・さつまいも・油・カレールー・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・福神漬・キャベツ・きゅうり・みかん・桃・りんご	豚肉・粉チーズ・ヨーグルト・牛乳
12 (水)	ごはん 	肉団子の中華風煮	ひじきサラダ なし 牛乳	米・片栗粉・春雨・油・ごま油・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・土しょうが・んにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり・なし	豚ミンチ・卵・うずら卵・ひじき・ハム・牛乳
13 (木)	ごはん 	干しキスの唐揚げ	おひたし すき焼き風煮 牛乳	米・小麦粉・片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	ごぼう・もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・糸こんにゃく・キャベツ・水菜	干しキス・牛肉・焼き豆腐・牛乳
14 (金)	さつまいもご飯 	豚肉の和風マリネ	かきたま汁 牛乳	米・さつまいも・ごま・油・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・キャベツ・水菜・みかん・パセリ	豚肉・みそ・卵・豆腐・かまぼこ・わかめ

学校給食では京丹後市産のお米を使用しています。なお購入に当たり京都府から一部補助がされています。

※都合により献立を変更することがあります。

ランチタイム訪問 その⑨ 2年3組の巻

2年3組は、2学期に入ってから給食の準備が早くできるようになったので、ゆとりを持ってしっかり食べられるようになりました。そして、2年生になってから体がぐっと大きくなったせいか、食欲も出て食べられるようになった人がとても増えました！

2年3組の給食自まは、ワゴンの片付け方を点検する「ワゴンチェック」で満点をとっていることです。1年生の時に満点で「ワゴン賞」、今年9月のワゴンチェックでも満点でした！自分たちできれいな片付け方ができるようになっていますね。担任の糸井先生は、これからこんなことを頑張りたいと言っています。まず、自分たちで食べるときの席の形を決めて、楽しく食べられるようにすること、それから気をつけて食器をあつかうことです。きっとできるはずだね、がんばって！！



10月の前半

大宮小学校

こんだてから



さつまいも

10月

10月はむかしのよび方で「神無月」といいます。
 10月には全国の神様が出雲大社に集まり
 縁結びの相談をすることから、全国の神様が
 留守になる「神の無い月」という意味です。
 反対に出雲地方では「神在月」というそうです。
 他にも良月、雷無月、神去月、時雨月、
 初冬などのよび方があります。
 英語では October といいます。

焼きいもや 大学いも など。あまいので
 おやつやイベントの強いさつまいもですが、
 ごはんやおかずに入れて 10月の給食に
 たくさん登場します。

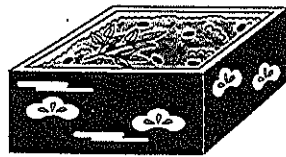
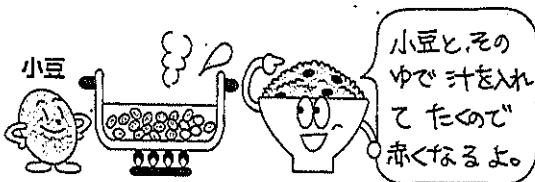
じゃがいもとちがって やさしい あまの
**さつまいもポタージュ・スイートカー
 まるで** くりごはんのような **さつまいもごはん**
 があります。

栗入り赤飯

栗の秋、秋祭りの時季なので 栗の入った
 赤飯を出します。

むかしから 赤い色には厄よけの力があると考えられて
 いて、赤米というお米から作った赤飯が食べられて
 きました。

そのうち赤米のかわりに 小豆 や「せせげ」で 色をつけ
 るようになったのが、現在の赤飯です。



作ってみませんか?

9月の給食で好評でした。

かぼちゃ団子

材料 白玉粉 200g
 かぼちゃ 280g (皮をむいて)
 タレ (さとう 45g、こいロしょうゆ 小さじ4
 水 50cc、片栗粉 小さじ1/2)

- 作り方**
- ① かぼちゃは やわらかく蒸すかゆでて、
 しゃりつぶす。
 - ② 白玉粉と①のかぼちゃを混ぜ、水を
 少しずつ加えて 耳たぶ位の固さになる
 まで、しゃりこねる。
 - ③ ねべに 湯をわかし、②を丸めて真中
 を少しへこませて、ゆでる。
 - ④ 浮き上がってきたら、すくって冷水にとる。
 - ⑤ タレの材料を全部合わせて火にかけて
 とろみをつけ、団子にかけて食べる。

カレーそばごはん

材料 鶏ミンチ 200g
 玉ねぎ 1こ
 にんじん 1/3本
 豆腐 250g
 塩 小さじ1/2、カレー粉 小さじ2
 こいロしょうゆ 大さじ1、ウスターソース 小さじ1/2
 さとう 小さじ1、カレールウ 15g
 青のり 小さじ1、油 適量

ごはんの上のせて
 食べます。

- 作り方**
- ① 玉ねぎ、にんじんは みじん切りにする
 豆腐は ナベで から炒りして ガルにあけ 水気を
 気ておく。
 - ② 油 1/2を熱して 鶏ミンチを炒め、カレー粉
 塩を加える。玉ねぎ、にんじんも加え、炒める。
 - ③ 野菜に火が通ったら 豆腐を加え、
 調味料で味付けし、青のりも加えて混ぜる。