10月給食だより

10月は全国の神様が出雲大社に集まるので神様不在の月

葛城市学校給食センター　令和5年10月号

【きせつのたべもの】

きゅうしょくのまえには、しっかり手を洗いましょう！

2(月)

☐ やさいふりかけ(幼)
きりぼしだいこんの
チャプチェ
ごはん
とうふチゲ

今日はとうふの日。チゲは韓国の鍋料理。韓国では”純豆腐・スンドゥブ”というやわらかい豆腐で作ります

3(火)

てづくり
ひじきふりかけ
ごはん
かぼちゃの
そぼろに

10月は神様が出雲大社に出かけて神様が不在になるので『神無月かみなしつき』といわれています

4(水)

うめこんぶあえ
いわしハンバーグ
おろしだれ
ごはん
ぶたじる

今日はイワシの日。いわしはすぐに死んでしまう弱い魚なので「鰯よわし」。頭によい脂DHA・EPAが豊富

5(木)

☐ プチアセロラゼリー
あじつけのり
なべしぎ
ごはん
きのこけんちんじる

”しぎ”はなすのこと。肉食が禁忌とされていた時代になすを”しぎ”という鳥にみたてて食べました

6(金)

いもかりんとう
やきそば
せわりパン
もずくスープ

さつまいもが美味しくなりましたよ♡
さつまいものビタミンCは調理に強いのでビタミンC補給になります！

9(月)

10(火)

レモンゼリー
はるさめサラダ
ごはん
トマト
マーボーどうふ

10月10日は
体育の日でした
2020年に
スポーツの日に！

11(水)

いんげんのごまあえ
さばみそに
ごはん
いものこじる

休み明け、主食・主菜・副菜・汁ものプラス牛乳のそろった”NEW(乳)和食”で健康的&ほっこりしましょう。

12(木)

チンゲンサイの
ナムル
ルーローはんのぐ
ごはん
とうにゅう
スープ

ルーロー飯は台湾のソウルフード。豚肉を砂糖・醤油で甘辛く煮込んで汁ごとごはんにかけた丼ぶり

13(金)

☐ ならの
ブルーベリージャム
みかん
れんこんの
ゴマドレあえ
ナポリタン
コッペパン
スパゲッティ

10日は目の愛護デーでした。目に良い食べ物といえば”ブルーベリー”。なので”ならのブルーベリージャム”を！

16(月)

あまずあえ
ビビンバ
ごはん
トックスープ

10月は食品ロス削減月間。食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです

17(火)

☐ やさいふりかけ(幼)
ひじきいりに
ごはん
ぐだくさんみそしる

ごはんさんです→
ごはんをしっかり食べられる
ごはんの食べ方まんがをみてね

18(水)

くきわかめのサラダ
さけの
マヨネーズやき
ごはん
かんとうに

関西風おでんと関東煮では味つけがちがいます。給食は、だし・しょうゆ・さとうを使ったあまから味。

19(木)

やまとまな
ちりめん
ごはん
カレーうどん

19日は食育の日。奈良県の食べ物や料理をとりいれた献立です。詳しいことは給食メモをみてくださいね

20(金)

☐ りんごジャム
イタリアンサラダ
とりにくのトマトに
こめこパン
コンソメスープ

米粉パンは奈良県の米を加工した米粉ミックス粉を使っています。米持有のしっとり・もちもち食感があります。

23(月)

ほうれんそうと
しめじの
あえもの
そぼろどんのぐ
ごはん
とうふのみそしる

給食の副菜は、主菜や汁物の具材とのバランスを考えています。今日は旬をむかえるほうれん草を使いました

24(火)

ホイコーロー
あつあげの
ちゅうかごもくに
ごはん

キャベツの旬は365日。一年中美味しく食べられる野菜ですが、これからのキャベツは炒め物も美味しい♡

25(水)

ブロッコリーの
おかかあえ
にしんかんろに
ごはん
とりじゃが

にしんのかんろにを
ごはんにのせて
ほぐしながらたべてね

26(木)

☐ やさいふりかけ(幼)
きんぴらごぼう
ごはん
にゅうめん

にゅうめんには”ふしめん”を使っています。ふしめんはそうめんを作るときにできる”ふし”の部分です

27(金)

★サンドウィッチのぐ
チキンナゲット
(幼)
しょくパン
★ぴかぴかとまとと
じゃがいものすうぷ

今日から11/9まで『おはなし給食』
今年は**新庄北小学校**のみなさんが
選んでくれました。★印に注目

30(月)

世界食料デー

☐
★スィートポテト
かんきつサラダ
★チキンカレー
ごはん

今日30日は食品ロス削減の日

残さず食べよう！

31(火)

☐ プチハロウィンゼリー
ちりめんたくあん
ごはん
★ゾロリのラーメン

今日はハロウィン。
仮装行列は、霊が
町を歩きまわる様子を再現しています。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

給食時間にできるSDGsの取り組み

自分で食べられる量を考え調節する

食器を大切につかう

きれいに食べる

給食センターからこんにちは♪

読書週間×給食

10月27日から11月9日は読書週間です。読書週間にちなんで、この期間に『おはなし給食』を実施します。おはなし給食では、本にでてくる料理や食べ物が登場します。給食だより10・11月・号外にくわしい本の紹介があるのでぜひお友達やおうちの人と読んでみてください。そして、図書室や図書館などで本を探してみてくださいね。27日の給食には、「ぎょうれつのできるすうぷやさん」から”ぴかぴかとまととじゃがいものすうぷ”「こまったさんのサンドウィッチ」から”サンドウィッチのぐ”などが登場します。おはなし給食には★印がついています。たのしみにしていてくださいね。

ごはんの食べ方