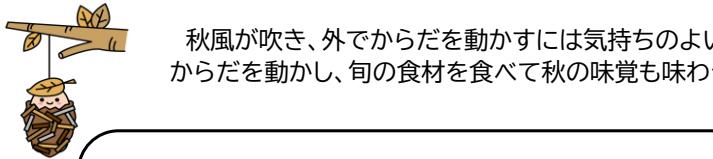


11月 給食だより



秋風が吹き、外でからだを動かすには気持ちのよい季節となりました。この機会にからだを動かし、旬の食材を食べて秋の味覚も味わってください。

二学期に入り、みんなのくるりん西調理場に市内3年生が社会科見学で来場するところが多くなりました。

調理場を見学してくれた3年生は、食材の量の多さや器具の大きさに驚き、「調理員さんが自分たちのために給食を作ってくれているから、がんばって食べるね」と嬉しい感想を伝えてくれることもあります。そんな声が、給食に携わる私達には大変励みになっています。

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511



カリフラワーとともにキャベツから品種改良された野菜で、炭水化物、たんぱく質、ビタミンを多く含みます。ブロッコリーとカリフラワーは見た目が似ていますが、栄養価はブロッコリーのほうが高いです。

おいしいブロッコリーの選び方は、先の部分がこんもりともり上がっているもの、水気があるもの、持った時にずしりと重いものを選ぶと良いです。



【11月の給食】
・ブロッコリーの豆乳クリームスープ
・ブロッコリーとマカロニのペペロンチーノ
・ブロッコリーと豆のサラダ

11月はブロッコリーの料理が3回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考: 食育なるほどサイエンス 野菜ふしづ图鑑2

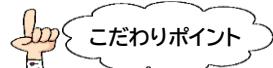
6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。11月は、5校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



第九小 6年 2組
・牛乳
・ごはん
・からあげねぎ塩ソース
・キュウリともやしのナムル
・わかめとワンタンのスープ



から揚げにねぎソースをかける新しいメニュー！
ナムルとワンタンスープは、みんなが好きなメニューで、栄養も摂れるようにしました。



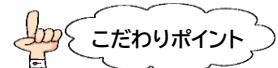
西砂小 6年 2組
・牛乳
・チキンオムライス
・ポテトサラダ
・オニオンスープ



彩りも栄養バランスも良くて、みんなが好きなオムライスにしました。スープに野菜を多く使い、ウインナーを入れたのがこだわりです。



第十小 6年 1組
・牛乳
・うめわかめごはん
・いわしのかばやき
・ごまあぶらきゅうり
・野菜汁



秋冬は寒いので、体をあったかくしてくれる生姜を使いました。
主菜には、秋口に脂がのっておいしいいわしを使いました。



南砂小 6年 1組
・牛乳
・まいたけごはん
・ぶた肉のしょうがやき
・きんぴらごぼう
・とんじる



秋の季節を感じるまいたけを主食に使いました。
野菜を多く使い、栄養バランスが良くなるように献立をたてました。



若葉台小 6年 1組
・牛乳
・豚キムチごはん
・ちくわ天
・にんじんしりしり
・高野豆腐とやさいの田舎スープ



味の好みと栄養バランスを考えるのは大変だと思いました。みんなが好きそうなものを献立に入れました。



おすすめ給食レシピ

～ 豆腐ともぞくのスープ～

材料 (4人分)

| | |
|----------|--------|
| 鶏ひき肉 | 20g |
| 油 | 適量 |
| 木綿豆腐 | 100g |
| たまねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/4個 |
| もずく | 40g |
| 冷凍ホールコーン | 15g |
| 冷凍さやえんどう | 15g |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1弱 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| がらスープ | 20g |
| 中華スープの素 | 4g |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| でんぷん | 小さじ1 |
| 水 | 400g |

Let's cook!

- ①たまねぎはスライス、にんじんとさやえんどうは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ③水、たまねぎ、にんじんを入れる。
- ④木綿豆腐を角切りにして加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ホールコーン、さやえんどう、もずくを加え、調味料を入れる。
- ⑥味を調べ、水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。



海藻を食べましょう

海藻は、食品の3つの働きの中では赤のグループに入ります。赤のグループは「おもに体をつくるもの」で、肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質が多い食品のほかに、牛乳、乳製品、海藻など骨や歯を作るカルシウムが多く含まれている食品もあります。

給食では、わかめ、茎わかめ、もずく、ひじきなどを混ぜごはんや炒め物、和え物、スープなどに使っています。海藻はカルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれるので、ご家庭でも意識して食べてほしいです。

