



給食だより



いちにち なか きおんさ たいちょうかんり き つ
一日の中で気温差があるので体調管理に気を付けましょう!

はださむ ひがふえ あきがあつという間に
過ぎていきそうですね。これからは温

かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でも旬の食材を取り入れて、献立を考えました。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



10月25日自校献立

めあては「疲れをとる食品について知ろう」です!

運動会本番におきて体調を整のえてもらいたいと思い献立を考えました

☆ごはん (精白米35・40・45) g

…うどんとの組み合わせのためいつもの半分の量となります。

☆カレー南蛮 (うどん)

…麺類が食べたいというリクエストが多かったので、食欲が落ちても食べやすいカレー味にしました。けずり節でしっかりとだしをとり、うまみが効いています。

*疲れをとる食品：豚肉

☆とり肉のから揚げ

しょうゆ味のから揚げにんにくを使用し、ごはんの進む味付けです。

*疲れをとる食品：にんにく

☆もやしナムル

もやし、にんじん、にらを使用します。

ごま油、白ごまを使用しナムルにします。

*疲れをとる食品：にら

☆はっこう乳

…はっこう乳は特別にいつもより量の多い180mLとなっています。

☆ごはん (g)	
精白米	40
☆カレー南蛮	
水	適量
厚けずり節	50
豚肉 (もも)	7
豚肉 (肩)	7
にんじん	15
塩	0.24
カレー粉	0.4
砂糖	1
しょうゆ	4.8
ゆでうどん	60
片栗粉	1
長ねぎ	9
小松菜	5
ゆで塩	適量
油揚げ	5

☆とり肉のから揚げ (g)	
揚げ油	適量
とり肉 (皮つき)	30
とり肉 (皮なし)	30
塩	0.26
こしょう	0.05
しょうゆ	0.85
にんにく	0.4
片栗粉	8.9
☆もやしのナムル	
ごま油	0.4
もやし	40
にんじん	12
ゆで塩	適量
にら	3
塩	0.2
砂糖	0.6
しょうゆ	0.5
ごま油	0.4
白いりごま	1.2

*自校献立は年に2回、各学校で献立を決め実施する献立のことです。本校では今年度1回目の実施となります。

大豆ミートのドライカレーを提供しました

昨年度に引き続き、給食からSDGsを考えることをねらいとし、10月10日(木)にいつものドライカレーの肉

を減らし、大豆ミートを使用した「大豆ミートのドライカレー」を提供しました。牛や豚などの肉を育てるには、たくさんの水やえさが必要で、環境への影響が大きいといわれています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決につながることを期待されています。給食では初めて大豆ミートを使用しましたが、みんなでおいしく食べました。

