

10月 給食だよ！

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

朝晩はだいぶ涼しくなり、やっと秋らしくなってきました。食欲の秋、食中毒予防の観点から6月～9月の間使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

～ 10月の献立について おしらせ～

★季節の食材： ほうれん草 小松菜
大根 白菜 里芋 さつまいも えのきたけ
さけ みかん

★行事食；9日

給食を通じて友好都市（沖縄県那覇市）を知る献立
タコライス ベジタブルスープ 牛乳

川崎市の沖縄県における友好都市は、那覇市です。平成8年5月20日に友好都市提携が締結されました。令和8年の今年は締結から30年目を迎えます。給食では、沖縄料理であるタコライスを取り入れます。タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる、沖縄県発祥の料理です。ひき肉やトマト、チーズなどに加え、きざみ大豆を入れてアレンジしています。ごはんにはポイルキャベツとタコライスの具をのせて混ぜていただきます。

★新しい献立：

①豆腐団子汁

朝から、じっくりこんぶとかつお節で、だしをとりました。豆腐団子は、豚ひき肉・豆腐・しょうが・砂糖・粗塩・しょうゆ・かたくり粉を混ぜ合わせて、給食室で手作りました。豆腐が入ることで、豚肉だけの肉団子よりも、ふわっとした食感に仕上がります。だしと具材のうま味がたっぷりの汁物です。



【給食当番のおねがい】

給食のかっぱう着を着る際、髪の長い子は自分で帽子をかぶるのに苦労している様子が見られます。給食当番の週は、帽子がかぶりやすいように髪をまとめていただけると助かります。

ご協力をお願いいたします。また、白衣と帽子は殺菌のためにアイロンがけのご協力をお願いいたします。

自校献立のご報告

ごはん
韓国風味付けのり
ヤンニョムチキン
坦々スープ
はっこう乳



9月26日に自校献立を実施いたしました。大変人気だったヤンニョムチキンの作り方を紹介します。

▶ヤンニョムチキン

揚げ油 …適量
とり肉(皮つき) …350g
とり肉(皮なし)
酒 …小さじ2
片栗粉 …50g

水 …少々
にんにく …少々 g
しょうが …小さじ2
しょうゆ …小さじ1
砂糖 …小さじ1
コチジャン …小さじ2
トマトケチャップ …小さじ2
酒 …小さじ2
みりん …小さじ2

【 作り方 】

- ① とり肉は一口サイズに切り、酒をもみこむ。
- ② 酒をもみこんだとり肉に片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる。
- ③ ニンニクしょうがはすりおろし、水～みりんまでを煮る。
- ④ ③のたれに揚げた肉を絡めて完成

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

