

給食だより

朝晩肌寒い白が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。体の温まるものを食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

給食費のお知らせ

給食費は各ご家庭の指定の口座から徴収いたします。11月分の引き落としは12月2日となっております。よろしく願いいたします。

11月の給食

● 季節の食品

ごぼう さつまいも 里芋 じゃが芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
みかん りんご さけ さば

● 新しい献立「もやしのおかかいため」(25日)

かつおぶしは、かつおという魚をゆでて乾燥させた保存食で、日本に古くからある食べものです。今日のおかか炒めのように、けずって混ぜたり、だしにしたり、和食には欠かせない食べものです。

かつおぶしのうま味が出ておいしくなることはもちろんのこと、筋肉や血液などを作るもとになる栄養をとることができます。

● 行事食「和食の日」(24日)

ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごちくきんぴら 豆腐と大根のトロみ汁

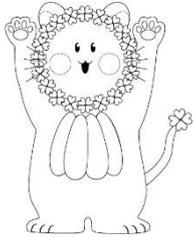
和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。11月24日は和食の日です。給食でも和食の献立を積極的にとりいれています。給食を通して、和食の魅力も気づいてもらえたらうれしいです。



裏面もお読みください。

11月15日 じこうこんだて 自校献立のおしらせ

11月15日(金)に、今年度2回目の自校献立を実施します。手巻きのりに、ごはん、ぶたにくのこうみあえ、たくあんときゅうりのいためものを巻いて食べます。16日の40周年式典前日のお祝いメニューです。たくさん食べてパワーを蓄えてほしいです。



40周年おめでとう
おいおいこんだて

てまきのり
(はなまるくん)

ぶたにくのこうみあえ

のりの袋には
はなまるくんのイラストが
プリントされています

ぎゅうにゅう

みそしるのみに
片平の農家の方が
育てたさつまいもを
使用します

ごはん

たくあんときゅうりの
いためもの

みそしる

献立名	材料
ごはん	精白米
手巻きのり	手巻きのり
たくあんときゅうりの炒め物	ごま油、たくあんづけ、きゅうり、しょうゆ、白ごま
豚肉の香味和え	米白絞油、にんにく、豆板醤、酒、砂糖、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、豚肉(もも、かた)、酒、しょうが
牛乳	牛乳
みそしる	(けずり節)、さつまいも、たまねぎ、赤みそ、白みそ、小松菜

エネルギー 642kcal 脂質 16.7g たんぱく質 27.7g 塩分 2.4g

栄養士「とみなが」のつぶやき...★ Vol.1

片平小学校栄養士の富永陽和です。栄養士のお仕事をしていて、普段思ったことや感じたことをお知らせするニューコーナーです!! 読んでいただけるとうれしいです。

給食時間に各教室をまわっていると、子どもたちのいろいろな声がかえってきます。毎日給食に出る牛乳は、苦手とする児童が多い中「牛乳飲めるようになったよ!」と教えてくれた4年生がいました。とてもうれしいお知らせでした。4年生になってから、すべて飲むことができるようになったそうです。私もはずかしながらピーマンがあまり得意ではなく、特に母の作るピーマンの肉詰めは苦手でしたが、最近自分で作って見たところ、おいしく食べられるようになりました。ふと、食べられるかも! と思える瞬間ってありますよね。小中9年間の給食を食べる中で、そういった体験ができる子が少しでも増えるといいな、と改めて思ったこの頃でした。