

# きゅうしょく がつ 給食だより 11月

ねん がつ にち  
2024年10月31日  
みなみのがわしょうがっこう  
南野川小学校

あつさもやわらぎ、こども達の食欲も増してきたように思います。運動会に向けて外で体を動かす機会も増えていく時期だと思えます。給食でも、秋から冬に美味しい食材を使った和食の献立も増えているので、運動会に向けて体力がつくように、しっかりと食べてもらえたら嬉しいです。

## がつ こんだて 11月の献立から

さむい時期なので、温かい汁物や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。特に日本の食文化について考える献立を取り入れました。

### ○行事食「和食の日」

ごはん 牛乳 さけの塩焼き ごもくきんぴら とうふと大根のとろみ汁

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となりました。

### ○季節の食品

ごぼう さつま芋 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

### ○新献立

6日(水)『もやしのおか炒め』

下ゆでしたにんじんともやしをごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味し、チンゲン菜とから炒りしたけずり節、白いごまを加えて作ります。

## きゅうしょくしつ きせつ くだもの 給食室より～季節の果物～



©少年写真新聞社2024

あきになり、給食でも旬の果物(みかん、りんご)が登場するようになりました。10月22日には長野県産の「秋映」という品種のりんごが出ました。(写真①)秋映は赤黒い見た目をしていますが、さわやかな甘味でバランスの良い味わいが特徴です。給食では他にサンふじやシナノゴールドといった品種のりんごが出ることもあります。給食室では果物はまず、消毒をしたたらいで水を変えながら3回洗浄します。その後、りんごや梨専用の皮むき器(写真②)を使って、手動のレバーを回しながら皮をむきます。りんごの芯は、ひとつひとつ包丁による手作業で丁寧に取り(写真③)、色が変わらないように塩水につけてからバットに並べます。(写真④)りんごはひとり4分の1のサイズで提供されることが多いですが、南野川小では食べやすさを考えて小さめの8分の1のサイズをひとり2個ずつ提供しています。



写真①



写真②



写真③



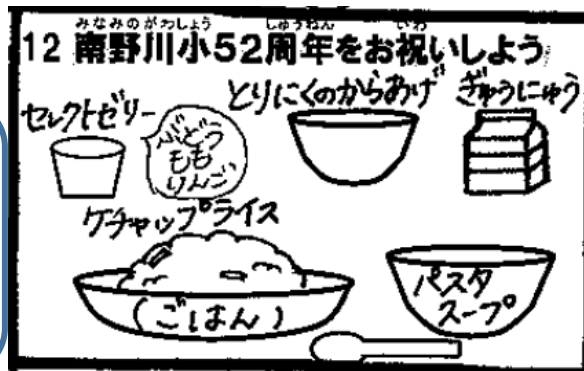
写真④

11月12日(火) 自校献立① ~南野川小52歳のお祝い献立~

南野川小の52歳を祝うリクエスト献立です。主菜(メインのおかず)は給食委員会の児童が候補案を出し、全校のアンケートで投票をして決めました。ゼリーについても、給食委員会の児童が候補を決め、当日自分が選んだ味のゼリーを食べられるようにします。昨年度は2種類でしたが今年度は特別に3種類(ぶどう・もも・りんご)から選べます。デザートの日時間もより楽しみにしてもらえたらと思います。

ケチャップライス		とり肉のから揚げ		分量は中学年1人分 可食g	
精白米	65	油	5.8	油	0.5
油	1	とり肉(皮つき)	35	ベーコン	4
パプリカ	0.2	とり肉(皮なし)	35	水	
スープの素	0.5	塩	0.3	にんじん	11.1
油	1.7	こしょう	0.02	たまねぎ	22.2
ウインナーソーセージ	7	しょうゆ	0.4	じゃが芋	16.7
たまねぎ	16.7	ガーリックパウダー	0.04	キャベツ	23.5
にんじん	16.7	オールスパイス	0.2	塩	0.6
塩	0.4	片栗粉	11.9	こしょう	0.02
こしょう	0.02			スープの素	1
トマトピューレ	2	牛乳		(米粉マカロニ(星))	8
トマトケチャップ	10	牛乳	206	塩(ゆで塩)	
(ピーマン)	4.1				
塩(ゆで塩)				セレクトゼリー	
				ぶどうゼリー	50
				ももゼリー	50
				りんごゼリー	50

パプリカパウダーとスープの素でほんのり赤色に炊き込んだごはんは、子どもたちの大好きなケチャップ味の具材を混ぜ込みます。



投票で1位!となったから揚げです。自校献立のスペシャルバージョンということで、フライドチキンの味つけにします。

野菜たっぷりのスープには、お祝いの気持ちを込めて、星型の米粉マカロニを浮かべます。

川崎市の郷土料理 なら茶めし

11月1日(金)

なら茶めし(十穀米) 牛乳 もやし炒め おでん



なら茶めしは、豆を入れてお茶を使って炊いたごはん、昔は奈良の東大寺などのお寺で食べられていました。江戸時代、川崎が東海道の川崎宿と呼ばれていたころ、今の川崎区でなら茶めしを出しているお店がありました。歩いて旅をする旅人が多かったころ、朝早く江戸(今の東京)を出て、多摩川を超えた川崎宿でなら茶めしを食べながらひと休みすることが人気となり、川崎の名物となりました。

川崎市の給食では、栄養満点の郷土料理であるなら茶めしを子どもたちが食べやすいように、いり大豆と十穀米、しょうゆを入れて給食用にアレンジしています。教室でごま塩をふって食べます。

川崎市で昔から伝わる郷土料理、子どもたちへもしっかりと伝えていけたらと思います。