



11月24日いい日本食の日



木の葉が色づき、秋の深まりを感じる時期になりました。

これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き暖かい朝食を食べて登校しましょう。体温も高まり、からだも頭も目覚めてきます。

さつまいも、里芋を収穫しました



古ざくら会 みなさんにご協力をいただき、1～2年生がさつまいも、里芋の収穫を行いました。

シチューや大学芋、煮物やデザートなど、色々なさつまいも料理を予定しています！

いかとさつまいもの揚げ煮



まいたけと里芋のおこわ



りんごとチーズの蒸しパン



城山産の栗が入ったおこわ



ほうれん草の
フィットチーネ

フルーツパークさんからは、旬のりんごや梨を、納品してもらっています。おいしいりんごジュースも使って、りんごゼリーを作りました。

なかよし田んぼのお米について

9月29日の稲刈りで、保護者の方にもご協力いただき収穫したお米は、10月27日（水）の給食から、ご飯給食に登場しました！子どもたちとおいしくいただいています。



◆作ってみましょう10月の給食献立

＜いかとさつまいもの揚げ煮＞

- いか短冊 120g
- 片栗粉 15g
- 日本酒（下味） 少々
- 揚げ油 適量
- さつまいも 200g
- 【調味料】
- 砂糖 12g
- しょうゆ 12g
- 水 25g
- みりん 7g
- パセリみじん 少々

★いかのかわりに、鶏肉でもおいしいです。

作り方

- ① いかは、日本酒少々をふりかけて臭みをとる。片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ② さつまいもの皮はつけたまま、または縦にところどころむく。1cmの半月切りにし油で素揚げにする。
- ③ 調味料を煮立て、油で揚げた、いかとさつまいもをからめる。パセリのみじんを散らす。

11月は地産地消月間です



秋はたくさんの作物が収穫され、野菜や果物がおいしい季節です。

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。城山西小では地元の食材への理解を深め、愛情を育むため、城山産100%のお米の他、野菜や果物なども地元産のものを優先的に使うよう心がけています。学校から配付される献立表や、おたよりでも地域の食材を紹介していますので、どんな食材が給食に使われているのか、ぜひ見てください。

