

11月 1日(月)

きゅうしょく

おはなし給食

けんさん



やきそばばんばん

ひじきとたまごのスープ



ちさん ちしょう

地産地消

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

やきそばめん

きょうのひとくちメモ

やきそばばんばん・・・

おはなし給食 第3弾！

「やきそばばんばん」の本の中のやきそばです！
本の中に出てくる食材や調味料の入った特製のやきそばです！
給食では、一度にたくさんのやきそばを作るので、どうしても
麺がのびてしまったり、切れてしまったりと、上手に作るのは
難しいです。でも、調理員さんと一緒にどうしたらおいしいや
きそばがつかれるのかを考えて作りました。

「やきそばばんばん」の本は
必ず読んでくださいね。

また、作ってくださった
調理員さんに感謝ですね。



11月2日(火)



きょうのひとくちメモ

もち米...

地域協議会の池田さとるさんからもち米をいただきました。そのもち米を使って、きのこをたっぷり入れたきのこおこわを作りました。



みなさんがいつも食べているごはんは、うるち米といいます。もち米は、うるち米より白く、水分が多く、粘りが強いです。もち米を蒸かして、つくと餅になります。

もち米もうるち米も、おなじ米ですが、食べ方がずいぶんちがいますね。他の食材でも、同じ種類なのに、食べ方がちがうものを探してみてください。

11月4日(木)

あひ かき揚げの日



セルフやさいかきあげどん

といそぼろ
そうめんじる

きょうのひとくちメモ

かき揚げの日…

かき揚げうどんを想像してください。

麺の上にかき揚げがのっていますね。

11月11日は、1の棒が4つ並んでいるので、麺の日となりました。カレンダーを見てください。

11月11日の上にくる日は、必ず11月4日です。

そこで、今日の11月4日は、かき揚げの日になりました。

今日の給食では、かき揚げをご飯の上ののせて、かき揚げ丼にしても、そうめんと一緒に汁に付けて食べてもいいですよ。



11月5日(金)

こうようちいき がっこうえん とういつ こんだて
晃陽地域学校園統一献立



KOYOギョウザニア

にんじんライス

はくさいと
あさいのスープ



ちさんちしょう
地産地消

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

ぎょうざ

きょうのひとくちメモ

ギョウザニア...

地元の鵜の木の餃子にミートソースをかけて焼き上げたラザニア風の食べ物なので、村岡校長先生に『ギョウザニア』と名付けてもらいました。

晃陽地域統一献立として、
本日は、晃陽中・篠井小・富屋小3校で、KOYOギョウザニアを作りました。

富屋小の周りには、おいしいものがたくさんあって、うれしいですね！

11月 8日(月)

は ひ きゅうしょく いい歯の日給食

だいこんおろし

むぎいごはん

さつまいもの てんぷら

こうやとうふの にももの



きょうのひとくちメモ

いい歯の日...

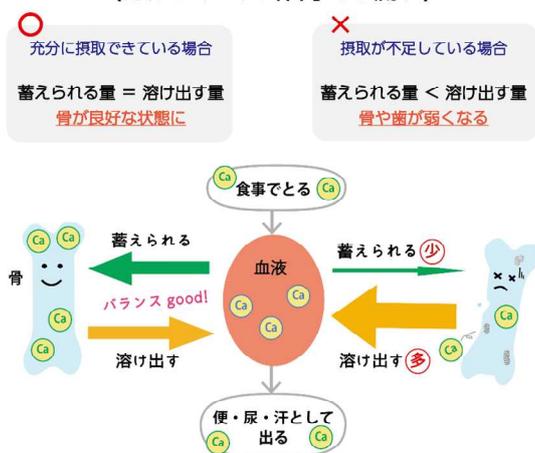
今日11月8日は、語呂合わせにより、1(い)1(い)8(は)とよみ、いい歯の日になりました。

いい歯を保つためには、食後の歯みがきはとても大切です。また、歯をつくる成分であるカルシウムの多い食べ物をとることも大切です。

給食の牛乳には、220mgのカルシウムが含まれています。さらに、今日の給食で使った高野豆腐 10gの中には、66mgのカルシウムが含まれています。

1日のカルシウムをとる目標量は、600mgです。努めて、カルシウムをとるように心がけましょう！

〈カルシウムの体内での流れ〉



11月9日(火)



こくとう
こめこパン

きのこスパゲティー

かにたまふうスープ

ちさんちしょう
地産地消

きょうとくじらまちしょくざい
今日の徳次郎町の食材

黒糖米粉コッペパン

きょうのひとくちメモ

きのこスパゲティー・・・

ぶなしめじ・舞茸・たもぎ茸を入れた醤油味の和風スパゲティーです。季節の味を楽しみながらいただきます。

きのこ類には、ビタミンDが多く含まれていて、体の中に入るとカルシウムの吸収を助ける働きをします。

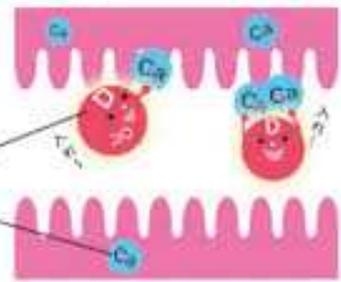


■ビタミンDの効果

小腸でのカルシウムの吸収を高める

ビタミンD

カルシウム



骨からカルシウムを溶かし出し、血液や筋肉のカルシウム濃度を調節する

