

10月3日(月)

ころも

衣がえ

からしあえ

むぎいごはん

とりにくの
つけこみやき

あきのおとずれ
さつまじる

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

さつまいも

きょうのひとくちメモ

ころも

衣がえ・・・

季節に^{おう}応じて、衣服^{いふく}を^か変えることを衣がえといい、中学校では、10月1日から、冬服^{ふゆふく}に変わります。

10月に入ると一気に秋の季節への移り^{うつ}変わりを感じるようになりますね。実りの秋といわれるように、食べ物も秋の味覚^{あきみかく}でいっぱいになります。

秋が旬^{しゅん}とされる食べ物^{たもの}は、とてもたくさんあります。10月の献立表^{こんだてひょう}の中に、いくつ^{なか}使われているのか、当ててみてください！！



10月4日(火)

ひ きゅうしょく

いわしの日給食

こまつなの
にびたし

いわしのごまみそに

かんぴょうと
たもぎたけの
しるもの

むぎいごはん

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

たまねぎ

きょうのひとくちメモ

いわしの日…

きょうは、じゅうがつよっかなので、1を(い)、0を(わ)、4を(し)と読み、語呂合わせで、いわしの日になりました。

そこで、今日の給食は、いわしのごま味噌煮にしました。

いわしを、あつりよくをかけて、ほねまでやわらかに煮てあります。

ごはんがすすむおいしさですよ！

いわし
弱…

ルックス

青い背に、銀白色の腹。
丸い点(斑紋)が星のように
並んでいることから「七つ星」とも。
斑紋がないものもある。

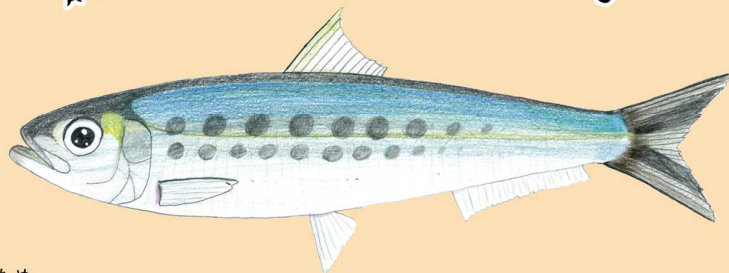
つぶやき

旬の時期を「入梅イワシ」といい、
脂がのってトロにも勝る味わい。

食べ方

包丁でなく、小骨を取りやすい
手開きがおすすめ。旨味が逃げてしまうため、
開きや切り身にした状態で洗うのはNG。

青背魚の代表格。「海の米」とも呼ばれる



10月5日(水)

め けんこう きゅうしよく

目の健康レシピコンテスト給食

ブルーベリー
ジャム

ゆでやさい

にんじんチーズ
とろとろハンバーグ

コッペパン

ブルーベリー
スムージー

ちさんちしょう
地産地消

きょう とくじらまち しよくざい
今日の徳次郎町の食材

コッペパン

きょうのひとくちメモ

め けんこう 目の健康レシピコンテスト…

10月10日の目の愛護デーに向けて、目の健康について考えることをねらいに、保健給食委員会では、目の健康レシピコンテストを実施しました。たくさんの方の応募や投票へのご協力ありがとうございました。保健室前には、応募してくれたレシピや目の健康についての掲示物が貼ってありますので、ぜひ見てください。

さて、今日の給食では、目の健康レシピコンテストで、見事1位になった「にんじんチーズとろとろハンバーグ」と「ブルーベリースムージー」を作りました。目の健康によい食材がたくさん使われています。

目は一生使います。これからも目を大切に
たいせつ いしき せいかつ
する意識をもって生活してくださいね。

10月10日



目の愛護デー

10月6日(木)

ひ きゅうしょく

おにぎりの日給食

りんご

バンサンスウ

とりにくの
からあげ

あおなととうふの
みそしる

きょうのひとくちメモ

おにぎりの日…

自分で作ったおにぎりを、持ってきましたか？



おにぎりの日やお弁当の日は、自分や家族の健康について考え、生きる力を育むことを目指し、宇都宮市で取り組んでいるものです。

おにぎりの写真を、自分のタブレットで撮影しましたか？
もし、忘れてしまった人は、秋休みにもう一度作って、写真をとみましょう！クラスルームに、おにぎりの日に取り組む2つの課題を出しています。10月14日までに提出してください。

いきるちからをはぐくもう！

10月7日(金)終業式

じゅうさんや こんだて

十三夜献立

さっぱりあえ

いかてん

くいいい
せきはん

みそけんちんじる

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

もちごめ

きょうのひとくちメモ

じゅうさんや
十三夜・・・

じゅうさんや じゅうごや あき みの かんしゃ ぎょうじ
十三夜は十五夜とともに、秋の実に感謝する行事です。
じゅうごや じゅうさんや つき えんぎ
十五夜と十三夜に、きれいなお月さまがみられると縁起がよい
とされています。

がつ か じゅうごや つき み
9月10日の十五夜には、とてもきれいなお月さまが見られまし
たね！今夜も、すてきなお月さまに出会えますように。。。



このあたりでは、「ぼうじぼ」といって、じゅうごや じゅうさんや ひ
を編んでつくった「ぼうじぼ」で地面を叩きながら、きんじょ ね ある
行事があります。五穀豊穰を祈り、
ぎょうじ こくほうじょう いの
行われています。

おこな
わせい
和製ハロウィンと
いったところでしょうか。



10月13日(木)

しぎょうしき

始業式

くらのまち
ヨーグルト



ボイルキャベツ



ハムカツ



しんまいのごはん



ひじきとだいずの
いりに



ちさんちしょう
地産地消

きょうとくじらまちしよくざい
今日の徳次郎町の食材

こめ(しんまい)

きょうのひとくちメモ

しぎょうしき
始業式...

きょうから2学期の始まりです。1年の折り返し地点になります。学校では、様々なことを学んでいますね。給食はそのなかでも食育について学ぶ場です。今日は、始業式。

どんな目標を立てましたか。

食育にも目を向けてくれたら

うれしいです。自分で立てた

目標に向かって、努力することは、

成果よりも大きな実りがあるはずです。

自分を磨いて、より素敵に輝いてください♡



10月14日(金)



きょうのひとくちメモ

こめこ 米粉ぶどうパン・・・

いぜんきゅうしょく^だ 以前給食で出したコッペ^{がた}型のレーズンパンが、あまり人気がなかった^{にんき}ので、やわらかくておいしい米粉パンと組み合わせて出^だしてみたら、大好^{だいこうひょう}評でした！！

いまでは、ぶどうパンといったら、こめこ 米粉ぶどうパン！というくらいに人^{にんき}気のパンになりました。

コッペパンもおいしいですが、これからもいろいろなパンを給^{きゅうしょく}食^だで出していきます。みなさんも、業^{ぎょうしゃ}者^{しや}さんや地^ち域^{いき}の方^{かた}への感^{かん}謝^{しゃ}の気^き持^もちを忘^{わす}れないでくださいね！