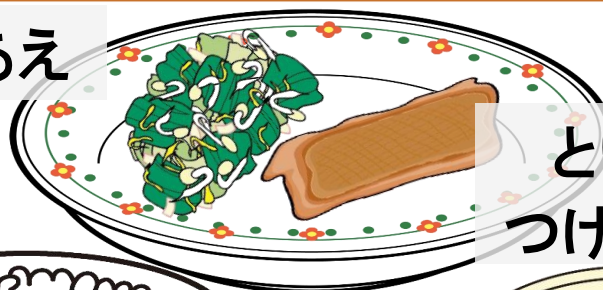


給食もりつけ・ひとことメモ

10月2日（月）

からしあえ

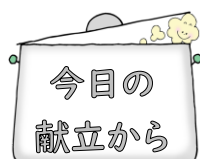


とりにくの
つけこみやき

むぎいりごはん



まろやか
みそしる



ころもが 衣替え



季節^{きせつ}に応じて、衣服^{いふく}を変えることをいいます。

いよいよ、10月^{がつ}に入ると秋^{あき}の季節^{きせつ}への移り変わり^{うつりか}を感じるようになり
ますね。衣服^{いふく}だけでなく、実^{みの}りの秋^{あき}といわれるように、
食べ物^{たもの}も秋^{あき}の変化^{へんか}が見^みられます。

秋^{あき}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。

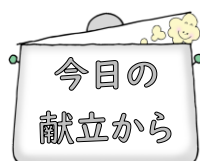
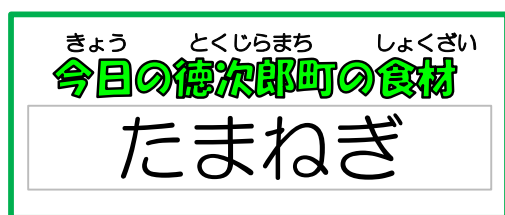
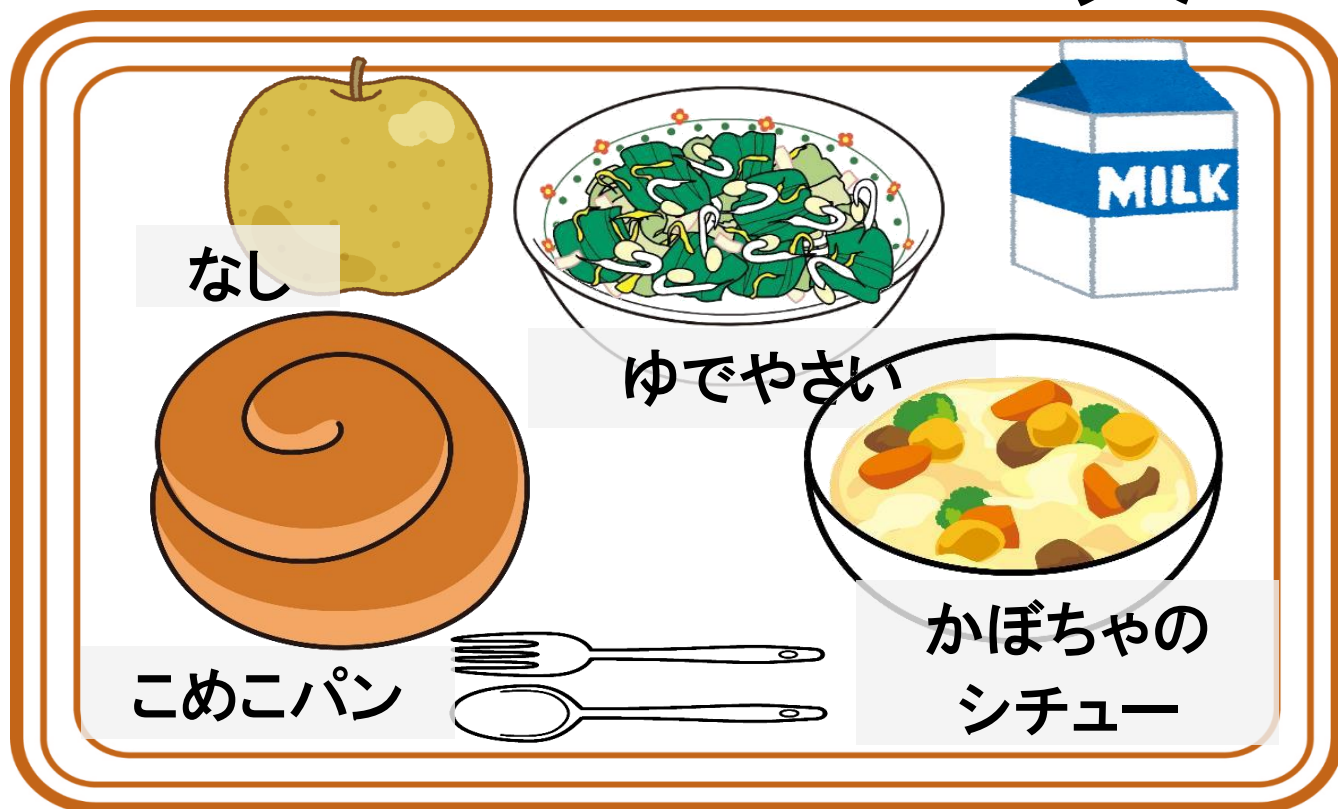
10月^{がつ}の献立表^{こんだてひょう}の中^{なか}にもたくさん入^{はい}っていますので

見^みつけてみてくださいね。



給食もりつけ・ひとことメモ

10月3日（火）



かぼちゃ

きょう しょうく しょくざい
今日のかぼちゃのシチューには、職員室前しよくいんしつまえにある教材園きょうざいえんでとれた

かぼちゃが5kg入っています。普通のかぼちゃは、1つ1kgくらいありますが、

がっこう そだ おお
学校で育てたかぼちゃは、あまり大きくならないタイプで

1つ150gから200gくらいでした。かぼちゃの皮は、とても固いので、

きゅうしょくしつ まる いちど
給食室ではかぼちゃを丸のまま、一度ゆでてから、

ちい き わ
小さく切り分けています。



給食もりつけ・ひとことメモ

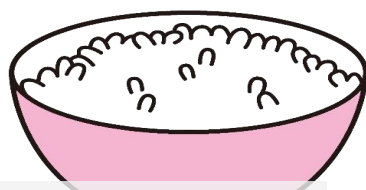
10月4日（水）

こまつなの
にびたし



いわしのかばやき

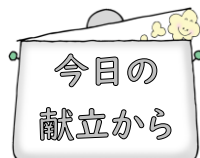
むぎいりごはん



かんぴょうの
たまごとじ

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

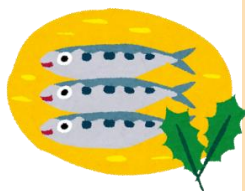


ひ
いわしの日

きょう がつ よっか
今日は、10月4日なので、1を（い）、0を（わ）、4を（し）と読み、
ご ろ 呂 合 わせ で、いわしのひになりました。そこで、きょう きゅうしょく
今日の給食は
いわしの かばやき
蒲焼にしました。

い わ し に かたくり こ
片栗粉をまぶして、からりと揚げたから、あま
甘じょっぱい
たれにくぐらせました。ごはんがすすむおいしさですよ！

節分でおなじみの
いわしです



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。

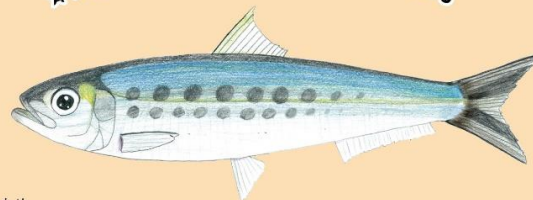
つぶやき

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



給食もりつけ・ひとことメモ

10月5日（木）

きのこおこわ



ちゃんこなべふうじる



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米・たまねぎ・かぼちゃ



ちゃんこ鍋

お相撲さんが作る料理を、ちゃんこといいます。

これは、親を「ちゃん」とよび、子を「こ」と呼ぶことから、

親方と弟子が一緒に食べる調理ということで、この名前が定着しました。

お相撲さんの毎日の食事に欠かせないちゃんこ鍋は、いろんな具材が入り、

栄養満点です!!今日のちゃんこ鍋は、手作りの肉団子を入れました。



給食もりつけ・ひとことメモ

10月6日（金）

ベリーのババロア

新米
入荷！

りよくおうしょくやさい
カレーライス

ゆでやさい

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米・たまねぎ・

今日の
献立から

め あいご
目の愛護デー

10月
10日

10月10日



目の愛護デー

ひだり すうじ め
左のイラストのように、10という数字を目と

み た じゅうがつとうか
まゆげに見立て、10月10日は

め あいご
目の愛護デーになりました。

め えいよう えー りよくおうしょくやさい おお
目によい栄養といわれるビタミンAが、緑黄色野菜に多く

ふく きょう きゅうしょく りよくおうしょくやさい
含まれています。そこで、今日の給食では、緑黄色野菜で

あるかぼちゃ・トマトを入れたカレーにしました。

くだもの るい おお ふく
果物のベリー類にも、ビタミンAは多く含まれています。

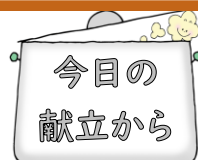
め目を
たいせつ
にしてくだ
さいね！

給食もりつけ・ひとことメモ

10月12日（木）



米・たまねぎ・じゃがいも



しぎょうしき
始業式



きょう がっき はじ 今日から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、食育 知育・体育・徳育

という視点からみなさんを育てることを目的にいろいろなことを

経験しています。みなさんも、始業式に、自分を育てるための

新たな目標を作ってみてください。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、より素敵な

自分になってくださいね。



給食もりつけ・ひとことメモ

10月13日（金）

ゆでやさい



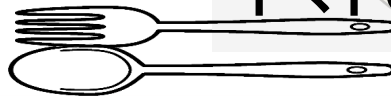
しおこうじ

バジルフィッシュ

あさやきコッペパン



トマトのやさいスープ



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

コッペパン・たまねぎ・
じゃがいも

あさやきコッペパン

あさや 朝焼きパンとは、パン屋さんできょう あさに

や 焼いたものを、その日の給食までに、届けてもらうものを、朝焼きパンと

いいます。まえの日に焼いたパンより少し値段は高くなりますが、一度

この朝焼きパンのやわらかさを知ってしまったら、また食べたくなり

ますよね! 朝焼きパンを届けてくださったパン屋さん=滝の金田屋

さんと給食費を払ってくださっているおうちの方に感謝して

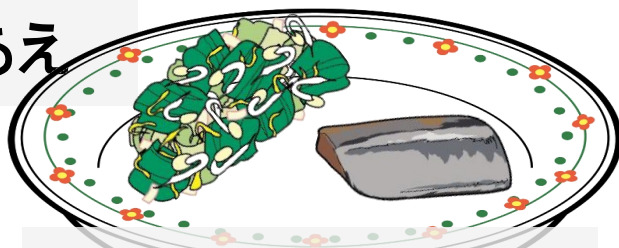
いただきます!



給食もりつけ・ひとことメモ

10月16日（月）

ごまあえ



いわしのうめしょうゆに

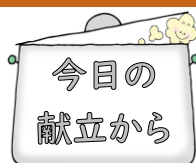
むぎいりごはん



よしのじる

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米
さつまいも



さつまいも

じもとのうか いけだふみたけ つく
地元農家の池田文武さんがたくさんのさつまいもを作ってくれました。

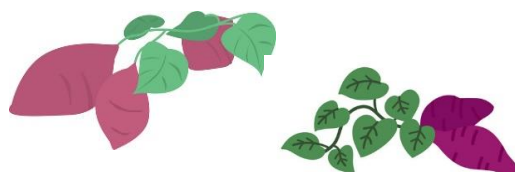
ことし ほうさく がっこう とど
今年は、さつまいもが豊作とのことで、学校へたくさん届けてもらえる

ことになりました。今日のきょう よしのじる いけだ
今日の吉野汁にも、池田さんのさつまいもを

い こんだて とうじょう たの
入れてみました。これから、いろいろな献立で登場するので、楽しみに

しててください。また、がっこう きょうざいえん そだ
また、学校の教材園でもさつまいもを育てています。

ほうさく
こちらも豊作になるといいですね！



給食もりつけ・ひとことメモ

10月17日（火）

ボイルキャベツ



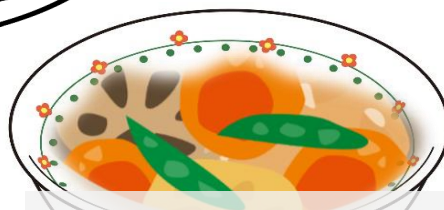
メンチカツ



むぎいりごはん

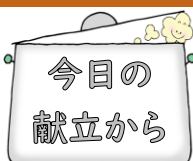


とりとやさいの
オイスターに



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米・たまねぎ



にほん
日本のソース

ホワイトソースやブラウンソースなど、世界の料理には様々なソースがあります。日本でソースというと、フライなどにかけるソースを思い浮かべる人が多いかと思います。プラスチックのボトルに入っている一般的なソースは、野菜、果汁のしぼり汁、ピューレ、調味料、香辛料、カラメルなどを熟成させたものです。粘り気が少なく、サラサラしているものから

ウスターソース>中濃ソース>濃厚ソース(とんかつソース)に分けられます。



給食もりつけ・ひとことメモ

10月18日（水）

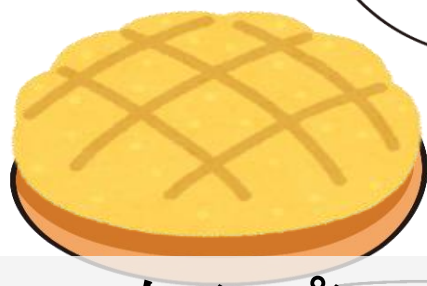
こうよう ちいき がっこうえん とういつこんだ

晃陽地域学校園統一献立

ゆでやさい



KOYOメロンパン



ポテトスープ



今日の
献立から

て づく 手作りメロンパン



こうようちいき
晃陽地域ではおなじみの手作りメロンパンです。

にほんはっしょう か し ひと う え き じ や
日本発祥の菓子パンの一つで、パンの上にクッキー生地をのせて焼きます。

み め に
見た目がメロンに似ていることから、また、メレンゲパンがなまってメロンパンに

なったからなど、メロンパンの名前の由来は色々あります。さらに、メロンの

か に く さ ま ざ ま あ じ た の き ょ う
果肉クリームが入ったものなど様々な味が楽しめるパンです。今日は、

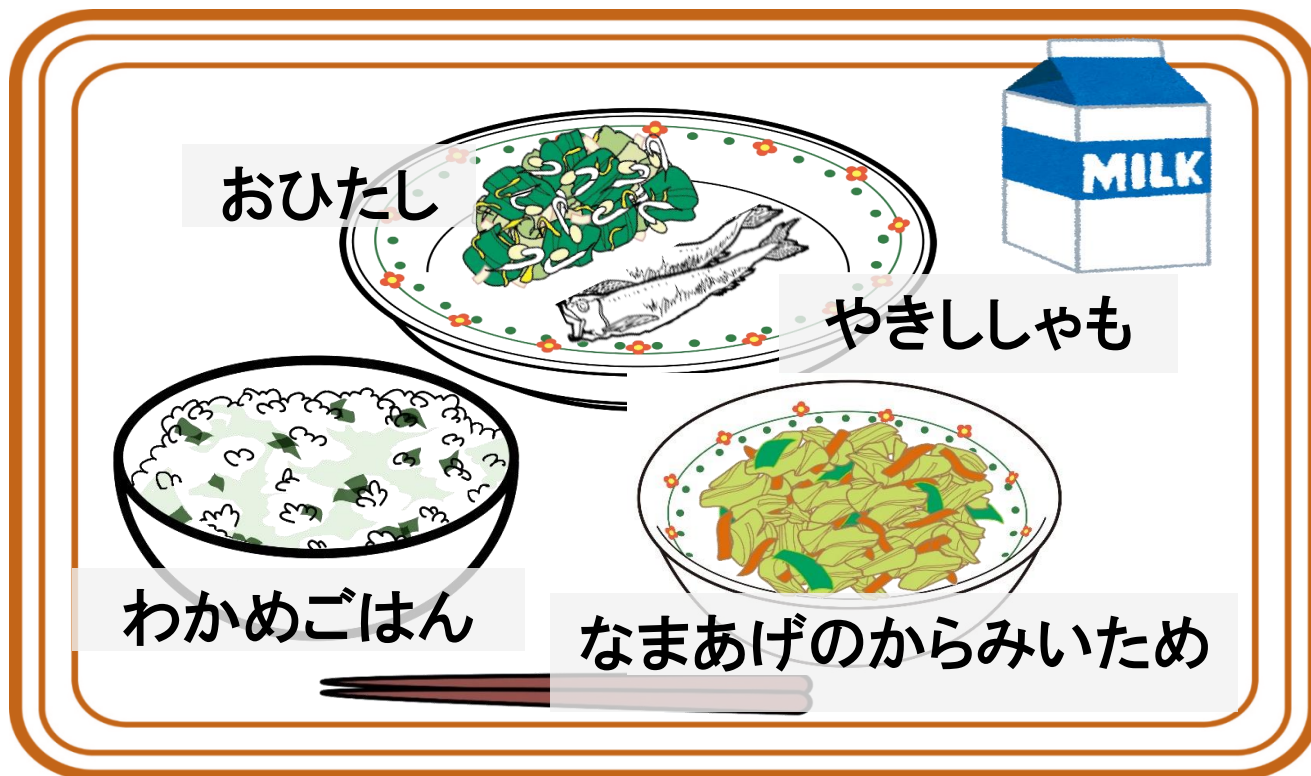
き ょ う し ゅ く し つ き じ つ く や あ
給食室でクッキー生地を作り、パンにのせて焼き上げました。

じ っ く り よ く か た ぐ だ
じっくりよく噛んで食べて下さい。



給食もりつけ・ひとことメモ

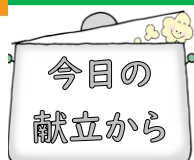
10月19日（木）



きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米・たまねぎ

「シシャモ」と「カラフトシシャモ」の違い



ししゃも

いっばん りゅうつう 一般に流通している「ししゃも」のほとんどは、「ほん ししゃも」の代用魚で、
じつ 実は「カペリン（カラフトシシャモ）」という魚です。

ほん にほんこらい さかな かず すく 本シシャモは、日本古来の魚で、数が少なく、ほとんど出回らないので、
アイランドやノルウェー産のカラフトシシャモが、ひろく りゅうつう 流通しています。

給食もりつけ・ひとことメモ

10月20日（金）



あす
明日は、ファイト！とみや

あした うんどうかい いっしょうけんめい しょう
明日の運動会で、みんなが一生懸命がんばり、勝
りをつかみ取れるように、きょう きゅうしょく あかしろうえん
今日の給食では、赤白応援ゼリーを作りました。

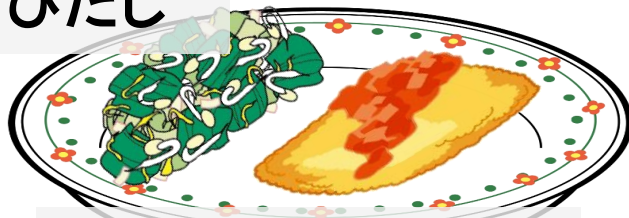
あかぐみ しろぐみ
赤組も白組もがんばってください！



給食もりつけ・ひとことメモ

10月24日（火）

おひたし



しろみざかなフライ



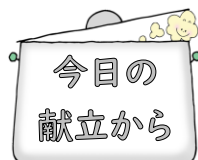
むぎいりごはん



じゃがいもの
ちゅうかに

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米
じゃがいも



じゃがいも

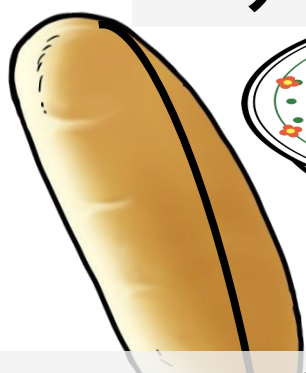
じゃがいもは、南アメリカのアンデス山脈が原産ですが、今や世界中で食べられています。春に植えて、夏に収穫するものと、秋に植えて、11月以降に収穫するものがあります。じゃがいもは、今日の給食のように煮物でもおいしいですが、ポテトフライのように揚げる、じゃがバターのように蒸す、茹でてつぶして、コロッケやポテトサラダなどにも利用されますね。とても便利な食品の一つです。



給食もりつけ・ひとことメモ

10月25日（水）

ナムル



コッペパン
きりめいり



シューマイ



セルフやきそば
サンド

きょう とくじらまち しょくさい
今日の徳次郎町の食材

たまねぎ
コッペパン

今日の
献立から

セルフやきそばサンド

今日の焼きそばは、炒めず、オーブンで焼いて作りました。

オーブンで作ることで、麺が切れることなく、おいしく作れます。

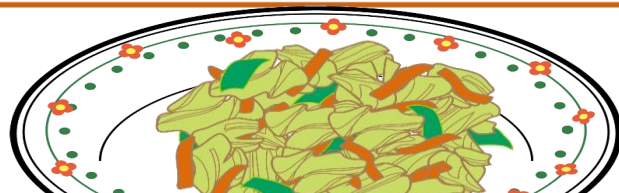
このソース味の焼きそばは、第二次世界大戦後の浅草の屋台から
広まったと言われています。

今日の給食では、焼きそばを、
パンにはさんでいただきます。



給食もりつけ・ひとことメモ

10月26日（木）



プルコギふうチキンいため



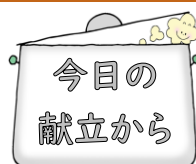
むぎいりはん



ちんげんさいとうふの
かきたまスープ

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米
たまねぎ



プルコギ

プルコギとは、^{かんこく}韓国の代表的な肉料理の一つです。「プル」は火、「コギ」は

^{にく}肉を意味し、^{やきにく}焼肉の意味となります。ただ肉を焼くのではなく、



^{あまから}甘辛いたれに肉と野菜、^{とき}時には梨や

^{くだもの}りんごなどの果物も一緒に漬け込み、

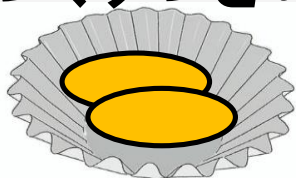
^{じかん}時間を置いてから、^や焼いたもののことを

プルコギといいます。

給食もりつけ・ひとことメモ

10月27日（金）

てづくりつきみだんご



さっぱりあえ



イカてん

さつまいもごはん



けんちんじる



きょう とくじらまち しよくざい
今日の徳次郎町の食材

米
さつまいも



じゅうごや あき の かんしゃ ぎょうじ に や
十五夜とともに、秋の実りに感謝する行事です。二夜とも、きれいな

つき お月さまがみられると縁起がよいとされています。今夜は、家族で

つき み あ ころやす じかん す
月を見上げてみる、そんな心休まる時間を過ごしてみてもいいかと

しょうか？ とちぎけん いちぶ ちいき じゅうごや
しょうか？ 栃木県の一部の地域では、「ぼうじぼ」といって、十五夜と

じゅうさんや ひ あ たた
十三夜の日、わらを編んでつくったぼうじぼを叩きながら、

きんじょ ね ある ぎょうじ ごくほうじょう いの おこな
近所を練り歩く行事があります。五穀豊穰を祈り、行われています。



こんや つき み
今夜も、きれいなお月さまが見られるといいですね！

給食もりつけ・ひとことメモ

10月30日（月）



『しごとへの道』 パン職人 新幹線運転士 研究者

うえ 上の3つの仕事をしている人たちを、鈴木さんが「どんな子どもだったのか？」
どうしてその仕事をしようと思ったのか？どう努力をしたのか？」など徹底取材し、その取
材内容を、絵と文でコミック仕立てに、分かりやすくまとまっている本です。特に、紹介さ
れている3人が、いろいろな人に出会い、かけられた言葉が印象的です。今日の給食で
は、この本の中のパン職人さんが焼いたパンを再現してもらいました。働くことは、大変
なこともあります。でも、たくさんの出会いが、人生を豊かにしてくれます。池田先生と調
理員さんのおかげで、この本をみなさんに紹介できて、感謝です。司書伊東先生より

作家 すずき のりたけ
『ぼくのおふろ』、『すべ〜りだい』、『しごとば』など、
みなさんが大好きな絵本を、たくさん書いている、鈴木のりたけさん。



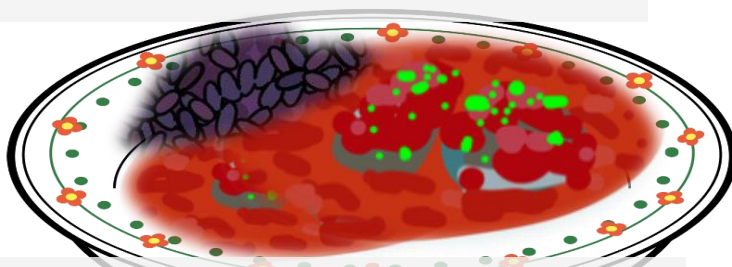
ちなみに、『しごとへの道2』も仲間入りしますよ。楽しみにしていてくださいね。

給食もりつけ・ひとことメモ

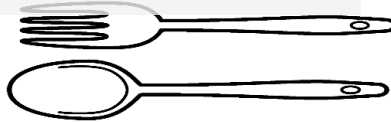
10月31日（火）

かわつきりんご

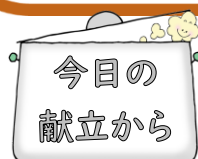
じゅうろっこごはん



とりのカッチャトーラ



ハロウィン
やさいスープ



今日は、ハロウィンですね🎃 給食もハロウィンの仮装をしました。

紫色のごはんに、赤いソース、かぼちゃのイラストの蒲鉾と芋虫風ニョッキが

入った黒いスープと真っ赤な皮つきりんごです。



そもそも、ハロウィンとは秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに

悪霊を追い払うお祭りが、広まったものです。



かぼちゃの由来など、本場のハロウィンの様子が気になった人は調べてみましょうね！