



10月給食献立配膳図

給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <div>2(月)</div> <div></div> <div>かぼちゃ コロケ もやしの 中華和え ソース 麦入りご飯 八宝菜</div> <div>八宝菜と中華丼の違いって何だろう。実は、八宝菜をご飯にかけたものが中華丼と呼ばれているだけで、具材や作り方に違いはありません。八宝菜の発祥は中国で、“八”は8種類ではなく“たくさん”の意味です。なーんだと思わないでね。</div> | <div>3(火)</div> <div></div> <div>チキンカツ ゆでキャベツ とまと&マスタード 野菜スープ 丸パン 豆乳パナコッタ はちみつレモン風味</div> <div>今日は、パンにチキンカツ・キャベツ・トマト&マスタードをはさんで食べてみましょう。チキンは、給食室で手作りしました。サクッ、サクッという音がたまりません。 パナコッタは、イタリア発祥の洋菓子。イタリア語で「煮詰めたクリーム」という意味がありまーす。</div> | <div>4(水)</div> <div></div> <div>もやしとにらの ごま和え つくねバーグ 麦入りご飯 まいたけ ご飯の具</div> <div>つくねバーグは、鶏肉と豆腐を材料にしたハンバーグです。美味しいし、良質なたんぱく質がとれるし、まいたけご飯の具もあるし、甘利田先生もきっと舞いを踊ってくれることでしょう。</div> | <div>5(木)</div> <div></div> <div>えびシューマイ (2個) キャベツと 切干大根の おひたし 麦入りご飯 厚揚げの 辛味噌炒め</div> <div>切干大根をおひたしに入れる理由って・・・それは、成長期のおみなさんに必要なカルシウムを補うためじゃ。噛み応えもあるし、歯を丈夫にするためでもあるんじやよ。 でも、今日のおひたしって、クセがすごい！</div> | <div>6(金)</div> <div></div> <div>目の愛護デーメニュー ・ドレッシング ・鮭ふりかけ ・温野菜 ・豚肉の 生養焼 麦入りご飯 ほうれん草の 味噌汁 ブルーベリー ゼリー</div> <div>今日は、1年生の給食委員が考えた目の愛護デーメニューです。目によい食材として、王道のブルーベリー・人参・かぼちゃ・ほうれん草が入っております♡ 自分の健康のために、普段の生活を見直すきっかけにしてもらえたらと思います。</div> |
| <div>9(月)</div> <div></div> <div>学期間休業日</div> | <div>10(火)</div> <div></div> <div>学期間休業日</div> | <div>11(水)</div> <div></div> <div>学期間休業日</div> | <div>12(木)</div> <div></div> <div>麦入りご飯 エッグカレー チーズ 切干大根の サラダ 〜給食カレー人気ランキング発表〜 第1位 チキンカレー 第2位 ボークカレー 第3位 エッグカレー (うずら卵) 第4位 ビーフカレー 第5位 シーフードカレー 今日はスタのエッグカレーの登場。 1人2個位は入っているかも。</div> | <div>13(金)</div> <div></div> <div>フルーツクリーム 麦入りご飯 ひじきと 大豆のサラダ コッペパン 五目焼きそば 給食の焼きそばは、オープンで麺を蒸してから炒めた具に混ぜ合わせます。大きな釜で混ぜるので、ベテラン調理員さんじゃないと、これがうまくいかない。美味しい焼きそばをありがたくださいましょ。</div> |
| <div>16(月)</div> <div></div> <div>ドレッシング 焼き餃子 (2個) ゆで野菜 麦入りご飯 マーボー豆腐 宇都宮市は餃子の町として全国的に有名です。みなさんの家でも食べることが多いと思います。今日の給食は焼き目がついた餃子です。ドレッシングをかけても美味しいので、ぜひ試してみてくださいね。</div> | <div>17(火)</div> <div></div> <div>オレンジ (2切) ハンバーグの 和風きのこソースかけ 麦入りご飯 じゃがいもの 味噌汁 味噌汁のり ハンバーグのソースには、えのき・しいたけ・しめじを使っています。きのこのうま味をガッツリ感じます。秋を感じますね。それにしても、ハンバーグと和風ソースの組み合わせって、さいごう。</div> | <div>18(水)</div> <div></div> <div>キャベツの 辛子和え 鶏肉の 漬け込み焼き 麦入りご飯 豆乳入り 味噌汁 果実ヨーグルト 味噌汁に と、豆乳を投入するだ と？何のために？ 給食では、美味しさも口当たりも まるやかにさせるため、そしてたんぱく 質を多くとってもらうために投入しま した。見た目と反して、とても美味し いんです。</div> | <div>19(木)</div> <div></div> <div>ソース 白身魚フライ 麦入りご飯 じゃがいもの 中華煮 じゃがいも料理はおかずにならない い・・・なんて声が聞こえたりして(；；) でも、しつかり、ごま油と醤油の味 がしみこんでいるので、ご飯が進ん じゃいます。80kgのじゃがいもを ちょうど良い味に仕上げるのって、大 変なことです。調理員さんありがとう ございます。</div> | <div>20(金)</div> <div></div> <div>いかと さつまいもの 揚げ煮 コールスロー いちごジャム コッペパン ひじきと 卵のスープ いかとさつまいもを油で揚げ、甘辛 いタレにからめました。パンとの組み 合わせで、口の中の水分がもってい かれるかもしれません(*・*)なので、よ く噛んで食べましょう。</div> |
| <div>23(月)</div> <div></div> <div>もやしの ごま和え さばの味噌煮 五穀ご飯 吉野汁 奈良県の吉野山が葛の産地であるこ とから、すまし汁にくず粉を溶いてと ろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びま す。口当たりがよく、冷めにくいのが 特徴です。</div> | <div>24(火)</div> <div></div> <div>ソース ゆでキャベツ メンチカツ ひじきと 大豆の かり煮 みかん 陽南中では、ひじきと大豆の炒り煮 が人気です。残さず食べることは、 食品ロス削減にもつながります。こ れからも食品ロスを減らすために、学 校でできること、家でできることは何 なのかを考え、行動に移せる人になっ てほしいと思います。</div> | <div>25(水)</div> <div></div> <div>文化祭 (給食はありません。)</div> | <div>26(木)</div> <div></div> <div>ゆで野菜 ドレッシング うずら卵と 野菜のカレー煮 ココア揚げパン やっと、待ちわびた揚げパンの登場 です。夏は衣が溶けやすいので、秋か ら給食に出てくる揚げパンは、やはり ココア味が人気♡ココアを口の周 りにつけながら、味わってください。</div> | <div>27(金)</div> <div></div> <div>キャベツの さっぱり和 いか天ぷら 栗入りおこわ 味噌けんちん汁 今日は十三夜 ぼんぼり です。十三夜 も、秋の収穫の喜びをお祝いする行 事。昔からこの日は、栗や豆をお供え する風習があります。というこで、 給食のおこわに、栗を入れてみました (マ)。 今夜は満月がみられるといいです ね。</div> |
| <div>30(月)</div> <div></div> <div>もやしの 磯野かつお和え いわしの かば焼き 麦入りご飯 切干大根の 煮つけ いわしの調理実習を思い出す人がい たかもしれません。あんな大変だった (いわしを開く) 作業を給食室では 800回も繰り返すのです。手間のか かった料理は、やっぱり美味しいの よ。</div> | <div>31(火)</div> <div></div> <div>ハロウィンメニュー ドレッシング ゆで野菜 トマト入り オムレツ 米粉いちごパン パンプキンスター スープ 今日はハロウィンメニュー。初登場 料理として、いちごピューレが入った 米粉パンは横西小からのおすめパン です。スープには、かぼちゃとスター 人参とスター型の餅が入っています。 スターだらけ。</div> | <div></div> | | |