

10月 給食だより

小学校の炎のスタミナ週間で上位だったクラスのリクエストメニュー（1・2・4・5年生）を実施します。

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
3	4	5	6 目の愛護デー	7
ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのおかか和え 寄せ豆腐汁 レモンソーダゼリー	ひな じどり 鶏の焼き鳥丼 (ごはん) 牛乳 野菜炒め 高野豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き じゃが豚キムチ 大根のすまし汁	ごはん 牛乳 鮭のにんじんマヨ焼き キャベツのごま和え ほうれん草のスープ ブルーベリーゼリー	
10	11	12	13	14
	だいこん 大根のピリ辛丼 牛乳 (麦ごはん) なめたけ和え 海の野菜スープ ピーチゼリー	ごはん 牛乳 ショーロンポー (2こ) 中華和え マーボー豆腐	ごはん 牛乳 さばのごましょうゆ焼き にんじんサラダ えのきと油揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 チキンカレー かみかみサラダ
17 中2なし	18 中2なし	19 中1なし	20	21
むぎ 麦ごはん 牛乳 ビビンバ (肉・ナムル) 春雨スープ	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 塩肉じゃが だいこん 大根のすまし汁 青りんごゼリー	みそラーメン 牛乳 (中華めん) 米粉ぎょうざ (2こ・3こ) キャラメルポテト	ごはん 牛乳 いかのみそチーズ焼き こんにゃくのおかか炒め さつま汁	ごはん 牛乳 ささみのレモンソース からし和え おろしなめこ汁
24	25	26	27	28
こめ 米粉パン 牛乳 オムレツ (ミート) ツナサラダ クリームシチュー りんごジャム	ごはん 牛乳 塩こうじチキン ひじきの炒めもの じゃがいものみそ汁 クレープ (チョコ)	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース パンプキンサラダ チキンブロス	ごはん ジョア (ブレン) あじの煮つけ 五目豆 キャベツのみそ汁	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん) ごぼうサラダ
31 小学校なし			10月10日は「目の愛護デー」 10月6日に「目の愛護デー」にちなんだメニューを実施します。鮭、ほうれん草、ブルーベリーなど、目に良い食べ物が使用されます。お楽しみに。	
ひじきごはん 牛乳 お好み焼き 白菜のごまマヨ和え さわにわん				

今月の八郎潟産食材

- 〇八郎潟町環境保全米協議会さんより…米、米粉
- 〇高岡フラワー＆ベジタブルさんより…キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、じゃがいも、だいこん、きゅうり、はくさい、ごぼう、さつまいも、かぼちゃ

10月の給食

秋が旬の食べ物や、地場産物を味わって食べよう。

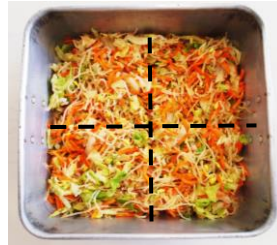
10月食育たより

目指せ！食べ残しゼロ特集 ～①上手に盛りつけよう～

給食は、皆さんの体の成長や活動に合わせた栄養や量を考えて、作られています。給食の盛りつけ当番になったとき、途中であがず足りなくなったり、逆に、余ったりしてしまったことはありませんか。食缶の中身が空っぽになるように盛りつけをすると、「必要な食事の量が分かる」「栄養を十分にとることができる」「盛り残し（→食べ残し）が減る」など、たくさんのメリットがあります。

〇ごはんや、野菜のおかずは、盛りつける前にしゃもじやお玉で4等分にします。（先生を入れて）32人の場合はひとかたまりから8人分、24人の場合はひとかたまりから6人分、盛りつけることができるよう、調整をしながら盛りつけましょう。

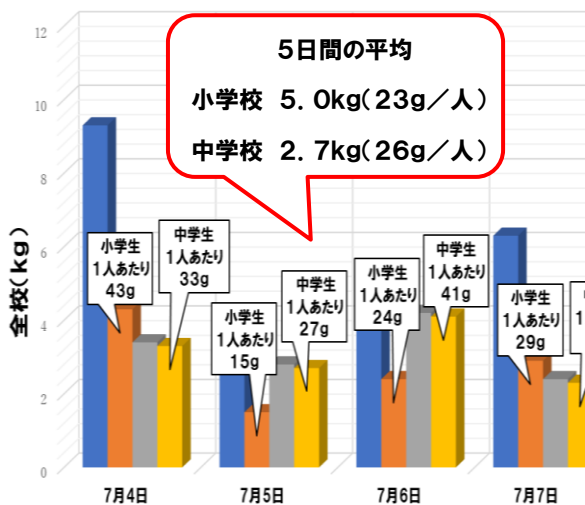
〇盛り終えた食缶の中身は、基本的に空っぽになるようにします。



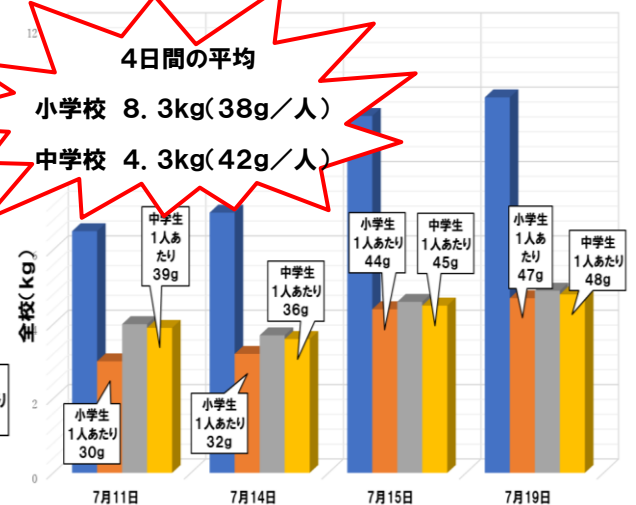
〇汁物は、真が均等に行きわたるよう、底からよくかき混ぜながら盛りつけます。

〇和食では、高さを出して立体的にし、皿の余白を残すように盛ると、見た目が美しくなります。

給食の残量(炎のスタミナ週間中)



給食の残量(炎のスタミナ週間終了後)



おうちで学校給食

* 2色揚げパン *

揚げパンは、全国の給食ランキングで、上位を争うメニューだそうです。
心も満たされるお楽しみメニュー。ぜひおうちでも作ってみてください（食べ過ぎ注意！）。

- ◇分量（4人分） ※きな粉味4個、ココア味4個
- ・バターロール……………8個
 - ・揚げ油……………適量
 - ・きな粉……………16g ※上白糖と混ぜておく。
 - ・上白糖（きな粉用）…32g（きな粉の2倍の量）
 - ・ミルクココア……………32g ※上白糖と混ぜておく。
 - ・上白糖（ココア用）…16g（ミルクココアの1/2の量）

◇作り方

- ①きな粉とミルクココアはそれぞれの上白糖と混ぜ合わせておく。
- ②バターロールを180℃の揚げ油で揚げ、表面がカリっとしたら、引き上げて油を切る。きな粉かココアの衣をまぶす。

