

献立表

1 (水) ごはん・おじつかけのり・むらくもじる
ふたにのしょうがやき・しょうがやき・れいとうみかん
ヒリカラキゅうリギゅうにゅう

わたしはだれでしょう?

① ふたのしょうがやきに、おみそをつけるために使っています。

② 今ごろからおいしくなるくだものひとつです。

今日は、千早赤松小学校5年生のみなさんが、献立を考えてくれました。

ありがとうございます!

11月1日(木)の気温の変化が大きい時期です。ねびえやかせなどに注意しよう。

2 (木) たらこふりかけなすのどんがく
ごはん・ブロッコリーのミニおまし・ぎゅうあえもの トマトじる にゅう

なすのどんがく

なすにみそだれをかけます。

は、初Xニューです。おいしくできます。ようこ!! また感想をおしえてください。

たらこふりかけごはんは、長野唯さんのリクエストです。

3 (金) クロワッサン・ポテトバーグ
ゆでシウエンヌとうにゅう・とうもろこしスープ・デザート

クロワッサンは、ポテトバーグにトマトソースをかけます。

人気がありますね。小吹台小5年生17人のうち、6人の方がリクエストしてくれました。(約1/3の人たち)

6 (月) ごはん・ごまみそこはくさいのせせきづな・かき・ぎゅうにゅう

かきはヨーロッパなどの多くの国々でも「カキ」で通じるそうです。皮の色が濃く、ヘタが生き生きとしたものがおいしいです。

7 (火) レーズパン・さけのきのソースかけ
ポテト・シラス・リンゴ・サラダ・スープ

しめじは、さけのきのソースをかけます。

昔から「においマツタケ味しめじ」と言われる味のよいきのこです。最近「しめじ」の名で売られているのは「ヒラタケ」「ブサメジ」です。どちらもおいしく、和食・洋食どちらにも合います。

8 (水) ごはん・いわしのかばやき・ちんげんさいのアーモンドあえ
とんじる・さつまいものオレンジ汁

いわしは、秋にはおいしい魚です。脂肪のほたらきを長くする成分も小さくまっています。しっかり食べよう!

さつまいもにオレンジソースをかけます。

9 (木) ラーメン・おにぎり・ししゃものからあげ
えだまめ・オレンジ・ぎゅうにゅう

「ししゃも」という名はアイヌ語の「シュシユム」という言葉からきています。「00の音」を繰り返す言葉です。(さて何の葉?)

- ① やなぎ
- ② もみじ
- ③ いちよう

10 (金) うずまきパン・タンドリーチキン
みかんゼム・りんごパン・クッキー
ソテー・スープ・ブルーベリー

ブルーベリーは「目に良い」とそのエキスが医薬品などにも使われています。

「西」の愛護デー

14 (火) きのことクリームスパゲティ・ケチャップ・フランスカレー・グレープフルーツ
キャベツ・フルーツ

スパゲティは、何からできているのでしょうか?

- ① 小麦粉
- ② 小麦粉
- ③ ジャガイモ

15 (水) ごはん・UFOあげ・カリフラワーのエキシカ
もやしスープ・れいとうパイン

UFOあげは主菜(メイン)の中で一番人気がありました。小吹台小学校では、この春の卒業生の「思い出の給食」でも一位にあがっていました! UFOのような私たちのあげぎょうざです。

16 (木) さつまいもごはん・さつまいものよるぼし
ほうれんそうと、かすのミニきゅうえのきのあえものみそ汁

さつまいもごはんは、戦争中や戦後などの米が足りなかった時代にいろいろなものを米にまぜて量と栄養を補い、多くの人命を助けてきたませごはんのひとつです。

※「西」の愛護デー 10月9日(金) / 14日(木)

