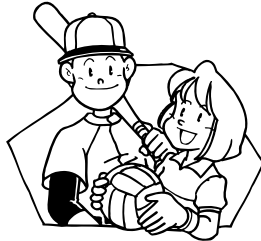


〇〇の秋

— みなさんにとって どんな秋ですか? —

実のりの… 収穫の… 食欲の…
勉強の… 読書の… 芸術の…
スポーツの…



たくさんの「〇〇の秋」
がありますが、みなさんにとってどんな
「秋」なのでしょう?

「秋」は日本の四季の中で、気候的に一番過ごしやすい
季節ではないでしょうか? また「秋の夜長」ということ
もあって、読書や勉強にも集中できるのかもしれませんが
ね。

何より、これから寒い「冬」を迎えるための体の準備の
時期でもありますね。

体や頭、心の充電時期として「秋」をたっぷり満喫した
いものです。

秋が旬の食べ物

野菜：さつまいも、長芋、ごぼう、春菊、きのこ、
にんじんなど

魚：ひらめ、さんま、さけ、しいら、かわはぎなど

果物：梨、柿、りんご（たくさんの品種があります）

ねらい	日曜	よ 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
マナーを意識して食べよう	1月	ごもくチャーハン 牛乳 だいこんのかおりあえ あおなのスープ	ごはん ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	にんじん コーン ねぎ あおな だいこん えのき もやし
	2火	スパゲティミートソース 牛乳 県産りんごいりフレンチサラダ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト コーン はくさい きゅうり りんご
	3水	文化の日			
	4木	B日課4校時（給食なし）			
	5金	ごはん 牛乳 オムレツ にくじゃが はくさいのみそしる りんご	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 たまご ウィナー ぶたにく なまあげ みそ	にんじん グリンピース たまねぎ はくさい いとこんにゃく ねぎ りんご
野菜をたっぷり食べよう	8月	ごはん 牛乳 いわしのうめしょうゆに わふうサラダ さつまじる けんさきいか	ごはん あぶら さつまいも	牛乳 いわし かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ いか	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく
	9火	パンプキンパン 牛乳 ハムチーズフライ ゆでやさい コーンスープ りんご 〈1年オードブル給食〉〈3年弁当の日〉	かぼちゃパン あぶら パンこ	牛乳 ハム チーズ ベーコン	コーン にんじん キャベツ りんご ピーマン
	10水	ごはん（ふりかけ）牛乳 くりコロッケ キャベツのごまかけ とんじる	ごはん あぶら くり じゃがいも ごま	牛乳 だいず ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく
	11木	ごはん 牛乳 県産さけのみそマヨネーズやき だいこんのにびたし ぶのみそしる ラ・フランスゼリー	ごはん マヨネーズ あぶら ぶゼリー	牛乳 さけ うちまめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん いとこんにゃく あおな ラ・フランス
	12金	ごはん 牛乳 こまつなシュウマイ ごもくきんぴら わかめじる	ごはん あぶら	牛乳 シュウマイ さつまあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん いとこんにゃく ピーマン ねぎ

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。

11月の献立から・・・

寒河江中部小学校6年生が考えた献立

24日(水)の予定です。

【ねらい：箸を正しく持って上手に使う】

箸を正しく持つために、五目豆の煮物には大豆やこんにゃくを入れました。庄内風いもには里芋が入ります。箸を正しく持つために、大豆などが入る献立を考えるのが難しかったです。

ある日のひとこま

No. 181



昆布巻だけど、うどん？

お祭りの郷土料理として「昆布巻きにしん」が献立の低学年の教室です。給食向けに小さめの昆布巻きです。身欠きニシンを芯にして昆布を巻きかんぴょうで縛り煮付けた本格派です。まず、子どもたちが興味を持ったのが「かんぴょう」で、結ばれたまま昆布巻きから外して味わいます。その後、昆布巻きを食べるのですが、巻かれたまま食べる子は少なく、昆布をむき始めました。中のニシンを食べ、昆布の端からすするようにして食べ始めたのです。

うどんよりも幅が広い昆布なので、悪戦苦闘の様子でしたが、抵抗感のない味付けだったのでほとんどの子が食べきりました。巻かれたままで食べることができるになれるといいなあ・・・

秋・・・「実りの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」さまざまな秋があります。秋は気候的にも食べ物の収穫時期になるものが多いので、旬の食べ物も豊富ということになります。給食の献立でも「秋」を味わえるように、組んでいます。

県産鮭のみそマヨネーズ焼き

(11日：鮭の日)の予定です

県内の川で生まれた鮭が、生まれた川に戻ってくる(遡上)のが今の時期です。鮭の日(漢字のつくりの部分、「圭」が十一月十一日に見えることから)に組んでいます。今までも献立に取り入れて、人気料理の一品です。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	食 品 の お も ち たら き		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	15月	ごはん 牛乳 ぎせいどうふ おひたし <u>寒河江はくさいのみそしる</u>	ごはん あぶら	牛乳 とうふ とりにく たまご みそ	たまねぎ あおな もやし にんじん はくさい しめじ
	16火	ごもくあんかけ米粉 ^{こめこめん} 牛乳 <u>おはぎ</u> (きなこ)	こめこめん おはぎ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく えび いか たまご きなこ	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ もやし
	17水	ごはん 牛乳 さんまのごまみそに いそべあえ <u>さんさいじる</u>	ごはん ごま さとう	牛乳 さんま のり とりにく あぶらあげ	キャベツ さんさい ごぼう にんじん いとこんにゃく にんじん
	18木	県産ぶたにくのカレーライス ぶくじんづけ 牛乳 ブロッコリーサラダ <u>ラ・フランス</u>	ごはん あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ぶくじんづけ ブロッコリー コーン ラ・フランス
	19金	ごはん 牛乳 ウィンナー <u>にしんとだいこんのにつけ</u> じゃがいもじる	ごはん じゃがいも	牛乳 ウィンナー にしん みそ	だいこん ねぎ
箸を正しく持って上手に使う	22月	<u>ごはん なつとう</u> 牛乳 やきししゃも にんじんのしらあえ おやこじる	ごはん ごま さとう ぶ	牛乳 なつとう ししゃも とうふ とりにく たまご	にんじん あおな たまねぎ ねぎ ほしいたけ
	23火	勤 労 感 謝 の 日			
	24水	ごはん 牛乳 あつやきたまご <u>ごもくまめのにも</u> の 県産さといもと寒河江産ねぎでしようないふういもに みかんシャーベット【寒河江中部小6年生作成献立】	ごはん あぶら さとう さといも シャーベット	牛乳 たまご だいす さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん いんげん ごぼう しめじ ねぎ みかん
	25木	ごはん <u>かんこくのり</u> 牛乳 あいなめフライ タルタルソース やさいのごまじょうゆあえ とうふじる <6年弁当の日>	ごはん あぶら マヨネーズ ごま	牛乳 のり あいなめ たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ きゅうり あおな もやし にんじん ねぎ
26金	ごはん 牛乳 <u>とりにくのねぎソース</u> かけ さんしょくひたし ワンタンスープ <6年弁当の日>	ごはん でんぷん あぶら ワンタン	牛乳 とりにく ぶたにく	ねぎ はくさい にんじん コーン もやし しいたけ ねぎ	
給食の歴史を探ろう	29月	<u>はえぬぎのおにぎり</u> 牛乳 しおます <u>なっぱのにびたし</u> 【日本で最初の給食：明治22年】	ごはん	牛乳 しおマス うちまめ	せいさいづけ はくさい
	30火	<u>コッパン(マーガリン)</u> 牛乳 はるさめサラダ <u>もものかんづめ</u> <u>カレーシチュー</u> 【昭和40年ころの献立】	パン マーガリン あぶら はるさめ じゃがいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう	きゅうり キャベツ みかん たまねぎ グリンピース ももかんづめ

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。