

10月給食だより

寒河江市立南部小学校



果物には、さまざまな優れた成分が含まれています。手軽に食べられておいしい果物を毎日取る習慣をつけましょう。

果物で体の調子をととのえよう!



果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子をととのえてくれます。これらの成分は、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

寒河江市では、四季を通じておいしい果物が食べられます。いちご、さくらんぼ、もも、ぶどう、りんご、ラ・フランス・・・などなど。お店に並ぶと季節の移り変わりが感じられます。

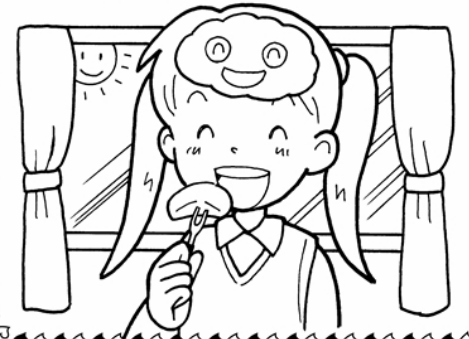
そしてなにより素晴らしいのは、木に花が咲いて、実ができて、果物の色がついてというような流れが間近で見られることだと思います。

今では一年中食べられるようにハウス栽培をしたりすることも多いですが、旬の季節に食べるおいしさも味わって欲しいと思います。



朝の果物は金

これは、果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動をはじめられるからです。朝食ぬきが習慣になっている人は、バナナやりんごなど1つでもよいので、果物を食べてみませんか？



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	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
著	1金	ごはん 牛乳 <u>とりにくのアーモンドがらめ</u> あさづけ あさりじる	ごはん あぶら じゃがいも アーモンド でんぷん さとう	牛乳 とりにく ちくわ あさり みそ	きゃべつ きゅうり しょうが
ビタミンAの働きを知ろう	4月	ごはん 牛乳 <u>チンジャオロースー</u> <u>ブロッコリー あおなじる りんご</u> 【白岩小学校6年生作成献立】	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 ふたにく とうふ みそ	ピーマン ブロッコリー あおな ねぎ たけのこ にんにく しょうが りんご
	5火	食パン <u>フルール・ジャム</u> 牛乳 <u>ビタミンスクランブル</u> ゆでキャベツ <u>パンプキンスープ</u> 〈5年弁当の日〉	しょくパン ジャム あぶら マヨネーズ	牛乳 たまご ベーコン	にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ
	6水	えだまめごはん 牛乳 ほっけしおやき <u>さんしょくびたし</u> すましじる 〈5年弁当の日〉	ごはん ごま	牛乳 ほっけ なんと わかめ	えだまめ あおな にんじん もやし しめじ
郷土料理・特産物をあじわおう	7木	<u>県産ぎょうにくのピビンバ</u> 牛乳 キムチスープ ひでんまめタルト	ごはん さとう ごま はるさめ こむぎこ バター	牛乳 ぎょうにく たまご ひでんまめ	ほうれんそう にんじん はくさい にら ぜんまい もやし にんにく
	8金	くりごはん 牛乳 いわしのみぞれに <u>あけびのいために</u> あつあげじる	ごはん くり さとう	牛乳 いわし とりひきにく あつあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう あけび かんぴょう キャベツ
	11月	体育の日			
	12火	<u>さんさいうどん</u> 牛乳 えびしゅうまい ブロッコリーのおかかあえ むしケーキ	うどん ケーキ	牛乳 たまご とりにく のり あぶらあげ えび なんと	にんじん さんさい ねぎ なめこ ごぼう ブロッコリー
	13水	さつまいもカレー ふくじんづけ 牛乳 <u>だいこんのさっぱりづけ</u> 牛乳かんでん	ごはん あぶら さとう さつまいも カレールウ	牛乳 ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース きゅうり ふくじんづけ パイン
14木	ごはん 梅干し 牛乳 <u>寒河江産さくのおひたし</u> <u>県産牛肉と寒河江産つるりいものいもに</u> <u>ぶどう</u> (スチューベン) 【寒河江の日】	ごはん さとう つるりさといも	牛乳 ぎょうにく とうふ	ほうれんそう もってぎく もやし ねぎ こんにゃく ごぼう ぶどう	
15金	自主公開研究会 (弁当の日)				

6年生が考えた献立



白岩小学校6年生が考えた献立 ～ビタミンAの働きを知ろう～

ビタミンAは濃い色の野菜に多く入っているので、みんなに野菜をたくさん食べてもらえるように献立を考えました。いろいろとバランスをよくするのが難しかったです。チンジャオロースーは、野菜と肉がまざっているので、野菜が苦手な人でも食べられると思います。旬のものを入れるため、りんごを取り入れました。

南部小学校6年生が考えた献立 ～食物せんいの働きを知ろう～

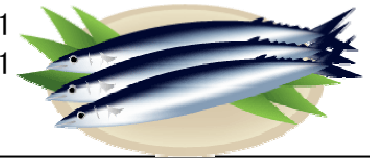
最初に献立作成をすると聞いたとき、「献立作成なんかかんたん」と思っていたけれど、きちんと食物せんいがある物を選んで、主食・主菜・副菜・汁物・デザートでバランスよく考えなくてはいけないので、むずかしかったです。自分の作った献立が給食にできるのが楽しみです。

高松小学校6年生が考えた献立 ～よくかんで食べよう～

かみごたえのある鶏肉、シャキシャキ・パリパリとしたキャベツのごまかけや、リンゴをしっかりとんで、味わいながら食べてほしいです。
好きな人が多い鶏肉の照り焼きですが、よくかんで、味わって食べてほしいです。また、旬の食材ごぼうなどのたくさんの野菜を豚汁で味わってください。

つくってみよう 「さんまのかばやき」(4人分)

- 生さんま開き・・・2枚 ① さんまの開きを1/2し、でんでんぷんをまぶして揚げる。
- でんぷん・・・適
- 揚げ油・・・適 ② 調味液をひと煮立ちさせ、揚げたさんまをからめる。
- 酒・・・小
- さとう・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 白いりごま・・・好みで



曜日	日曜	予 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
食物せんいの働きを知ろう	18月	ごはん 牛乳 県産ぶたにくのしょうがやき おひたし じゃがいものみそしる はっさくゼリー〈1年弁当の日〉	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	あおな もやし ねぎ はっさく
	19火	ライむぎパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポテトサラダ チンゲンサイスープ 〈2年オードブル給食〉〈4年弁当の日〉	らいむぎパン マヨネーズ じゃがいも	牛乳 たまご ハム ベーコン	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ えのき
	20水	ごはん のりかつに 牛乳 かぼちゃチーズフライ きんぴらごぼう ぶのみそしる	ごはん ごまあぶら ぶ さとう しろごま	牛乳 チーズ ぶたにく みそ のり	かぼちゃ にんじん あおな ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく
	21木	ごはん 牛乳 れんこんのはさみあげ かいそうサラダ とんじる りんご 【南部小学校6年生作成献立】	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 えび ぶたにく みそ とうぶ かいそう	れんこん きゃべつ きゅうり こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご
	22金	むぎごはん 牛乳 マスしおやき ゆでほしだいこんのもの おやこじる	ごはん ぶ	牛乳 マス さつまあげ とりにく たまご あぶらあげ	にんじん きぬさや だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ こんにゃく
よくかんで食べよう	25月	うめちりめんごはん 牛乳 わふうサラダ いかのしょうがしょうゆ はくさいスープ	ごはん あぶら ごまあぶら	牛乳 いか かまぼこ ベーコン	ブロッコリー にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ はくさい
	26火	きなこパン 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ わかめスープ こざかなアーモンド	コッパン あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 きなこ ぶたにく わかめ ベーコン だいす こざかな	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ
	27水	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター ちくぜんに みそかきたまじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 わかさぎ とりにく とうぶ たまご みそ	にんじん あおな たけのこ れんこん しいたけ こんにゃく あおな ねぎ
	28木	ごはん 牛乳 さんまのかばやき 寒河江産ひでんまめのごもくまめ 県産なめこのみそしる かぼちゃプリン	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう プリン	牛乳 さんま ひでんまめ さつまあげ ぶたにく こんぶ とうぶ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ いんげん なめこ かぼちゃ
	29金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのごまかけ とんじる りんご 【高松小学校6年生作成献立】	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりもも ぶたにく だいす みそ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん だいこん ごぼう りんご