

きゅうしょくだより

11月

名古屋市立上社小学校

「実りの秋」「味覚の秋」となりました。きのこやいも、根菜など、秋が旬の栄養豊富な食べ物をたくさん食べて、冬の寒さに負けない強い体を作りましょう。

***** 11月のこんだてから *****

☆ 「だいすき! なごや♥めし」の日・・・11日(月)

ごはん・牛乳・みそカツ・そえ野菜・すまし汁・ういろ



名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めていく取り組みです。給食用にアレンジした「なごやめし」の献立を組み合わせて提供します。

※ みそカツと、ういろは「ふるさと献立」もかねています。

☆ 【新こんだて】さつまいもコロッケ・・・27日(水)

食物せんいが豊富なさつまいもを使い、米粉から作られたパン粉を使用しています。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

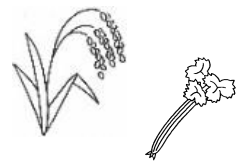
13日(水) 米粉パンは、港区・中川区・守山区でとれた米を使ったものです。



かぼちゃコロッケには、天白区でとれた「くりあじかぼちゃ」が使われています。

21日(木) ごはんは、港区・中川区・守山区でとれた米を使います。

けんちん汁には、中川区でとれたみつばを使います。



☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

11日(月) みそカツ…豚ヒレカツに豆みそで作った甘辛いみそだれをかけたものです。

ういろ…米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

18日(月) カレーうどん…名古屋で親しまれている料理です。

22日(金) 魚フライ(にぎす)…愛知県の三河湾でとれた「にぎす」を使用しています。

28日(木) どてどんぶり…愛知県の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べます。

29日(金) れんこんのかきまし…愛知県の郷土料理です。

☆ お知らせ

・ 1日(金) のバナナは、有機JAS認証を取得した有機(オーガニック)バナナです。

・ 21日(木) のけんちん汁には、愛知の伝統野菜「八名丸さといも」を使用します。

***** 11月の給食のめあて「旬の食べ物について知ろう」*****

最近では季節に関係なく、ほとんどの食べ物を一年中食べる事ができます。しかし、食べ物には旬があり、旬の時期にたくさんとれる野菜や魚はおいしく、栄養も豊富に含まれています。

給食でも、秋に旬を迎える食べ物がたくさん使われているので、ぜひ探してみてください。

