



# kumastagram



校長先生



10月3日(火)

ごはん・牛乳・チンジャオロースー・きのこスープ・ババロアシュークリーム

チンゲン菜、えのきだけ、ぶなしめじが入っている「きのこスープ」。湯気と一緒にしょうがの香りが漂ってきて、おいしかった～。しょうがのおかげで、体がぽかぽかしてきました。しょうがって風邪の引き始めなどに飲む漢方薬にも含まれているんだって。最近、朝晩、冷え込むようになってきたので、みんなが風邪をひかないか、心配しています。しょうがを食べて風邪なんかふきとばそ～！

# yummy      # おなかいっぱい

# チンジャオロースーは、ごはんがすすむ～！



# kumastagram



友田先生

...



**10月5日(木)**

**ごはん・牛乳・とりすき・きゅうりのしょうゆづけ・鬼まんじゅう**

今日は名古屋市の誕生を祝う「市制施行の日特別献立」です。名古屋コーチンを使ったとりすき、デザートは名古屋で古くから食べられてきた鬼まんじゅう。豪華なラインナップです。鬼まんじゅうに使われているさつまいもは、この鬼まんじゅうのために作られたものなのです。

**#さつまいものゴツゴツが、鬼のつのや金棒に見えることが由来**

**#食べて受け継ぐ食文化**



# kumastagram



校長先生



10月10日(火)

**牛乳・あなごどん・きゅうりの土佐あえ・いろどりすまし汁**

今日は、特別献立の「あなごどん」。身がふわっとして柔らかく、ごはんがどんどん進みます。あっという間に食べちゃいました。「きゅうりの土佐あえ」はかつおぶしがかかっている、きゅうりがシャキシャキしていて、おいしかった～。土佐は、高知県。高知県に行って、おいしいカツオを食べたいな～。

**#あなごどん大好き！**

**#おなかいっぱい！**

**#今日は「目の愛護デー」バランスよく食べて、目を守ろう～！**



# kumastagram



友田先生



10月12日(木)

## 牛乳・カツサンド・そえ野菜・つぶつぶコーンのスープ

昨年度、中津川の出発日に提供されたカツサンド。今年度は6年生にも食べてもらうことができました！

「衣のサクサクが、パンのふわふわとよく合って、ソースがパンに染み込んでいて、めちゃくちゃおいしいです」という完ぺきな食レポを5年生が披露してくれました！

# 幸せのカツサンド # 給食満喫参照

# 食感の違いも表現できるくまっこ



# kumastagram



保護者



10月16日(月)

**ごはん・牛乳・さといもの中華煮・わかめスープ・はっ酵乳**

授業参観で来校された保護者の方から、「子どもが、『今日の給食めちゃうくちゃうまかったー!』って言って帰ってきたんです。家でも作りたいので、レシピもらえますか?』と声をかけていただきました。

さといもがおいしい季節におすすめのメニューです。

**#家に帰るなり、給食の感想を伝えるくまっこ**

**#ひと手間かかるけれど、まちがいなくおいC**



# kumastagram



校長先生

...



**10月19日(木)**

**プレーンロールパン 牛乳 ポトフ キャロットラペ ラ・フランスゼリー**

今日は配膳されて、びっくり！だって、2日連続で「にんじんしりしり」が出されたと思ったから…。でも、食べてみると味付けが違うんですよね～。「キャロットラペ」はすっぱい感じがしました。みなさんはどうでしたか？どっちが好きですか？

今日のデザートは「ラ・フランスゼリー」。ラ・フランスは、今が旬の果物だそうです。秋の味覚を味わってほしいな。

**#毎月19日は「食育の日」 #ランス市に行きたいな**

**#校長先生は「キャロットラペ」より「にんじんしりしり」派です。**



# kumastagram



校長先生



**10月20日(金)**

**ごはん・牛乳・ピリ辛スープ・ミニハンバーグ・チーズ**

豚肉、とうふ、そして6種類の野菜が入っている「ピリ辛スープ」。具たくさんで、とてもおいしかったです。ちょうどいい辛さなので、ごはんがどんどん進みました。熊の前小学校のホームページにレシピがのっているから、お家で作ったことがある人もいるんじゃないかな～。

#おなかいっぱい！

#ミニハンバーグをおかわりしたよ～

#信州みそ大好き

#ピリ辛スープを食べて、かぜをひかない！



# kumastagram



校長先生



10月24日(火)

**ごはん・牛乳・梅じそささみフライ・根菜スープ・ポリポリフィッシュ**

今日の主菜は「梅じそささみフライ」。校長先生は青じそが大好き！とり肉が梅と青じそと絡んで、とってもおいしかった～。

「根菜スープ」は、だいこんやごぼうなど、土の中で育つ野菜が入った、すっきりした味わいのスープ。朝晩、冷え込むようになってきたので、これからの季節にぴったりの献立ですね。

# 栄養たっぷり

# 体がぽかぽかあったまる

# ポリポリフィッシュも大好き！よくかんで食べよう



# kumastagram



校長先生



10月25日(水)

**牛乳・ルーロー飯・青菜いため・パインゼリー**

今日は、特別献立で新メニュー。朝からウキウキでした。うまみたっぷりの甘辛いたれの中に豚肉がごろごろ入っている「ルーロー飯」。ごはんにかけて食べると、どんどん食べられちゃう！

「青菜いため」は校長先生の大好きなメニューのひとつです。中華料理のお店に食べに行ったときは、必ず注文しちゃいます。にんにくがツンと効いていて、おいしかった～。

# やみつきになりそう！ # 台中市は、大学生のときにいきました

# 今日はにんじんが使われていなかったけれど、気づいたかな？



# kumastagram



友田先生



10月26日(木)

**牛乳・みそめん・はくさいのサラダ・ノンエッグマヨネーズ**

これまで給食では、卵を使ったマヨネーズを提供してまいりました。今年度から卵不使用のマヨネーズを使えることになりました！

卵アレルギーの対応が必要な子が、うれしそうにノンエッグマヨネーズを使っている様子が見られて、私もうれしかったです♪

**#食物アレルギーのある子にも楽しんでほしい！**

**#めんにかくれているのが、ノンエッグマヨネーズ**