

# きゅうしょくだより

# 10月

名古屋市立小幡小学校

10月は季節の変わり目のため、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。一日三食しっかり食べ、バランスよく栄養をとりましょう。

\*\*\*\*\* 10月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆ **【特別献立】市制施行の日** … 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

名古屋市は明治22年(1889年)10月1日に誕生しました。これを記念した特別献立です。



☆ **【特別献立】姉妹友好都市の日(ランス市)** … 18日(水)

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

名古屋市は、2017年10月にフランスのランス市と姉妹都市になりました。これを記念した特別献立です。



☆ **【特別献立】パートナー都市の日(台中市)** … 24日(火)

ごはん、牛乳、ルーロー飯、青菜いため、パインゼリー

名古屋市は、2019年10月に台湾の台中市とパートナー都市になりました。これを記念した特別献立です。



☆ **新こんだて** ルーロー飯、青菜いため … 24日(火) なめこ汁 … 26日(木)

☆ **「みんなで食べる! なごや産」の日** … 17日(火)

ごはんは港区・中川区でとれた米を使います。キャロットみかんゼリーには天白区でとれた八事五寸にんじんが使われています。



☆ **ふるさとこんだて~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~**

**5日(木)** とりすき … 鶏肉を使ったすき焼きのことで、給食では、名古屋コーチンを使っています。  
鬼まんじゅう … 名古屋をはじめ愛知県で、昔から食べられているさつまいもを使ったお菓子です。

**16日(月)** 梅じそささみフライ … 愛知県の特産物の青じそを使っています。

**30日(月)** れんこんのかきまし … 「かきまし」とは混ぜごはんのことで、愛知県では、かき回して食べることから「かきまし」と言われます。

**31日(火)** カレーうどん … 名古屋で親しまれている食べ物です。

**10月の給食のめあて「米について知ろう」**

米の種類は大きく分けて、ジャポニカ米とインディカ米、ジャバニカ米の三種類あります。

わたしたちがよく食べている米は、ジャポニカ米です。よくかむと甘みがでるのが特徴です。

**小幡小オリジナルメニューの紹介** … 10日(火) 赤じそ粉、27日(金) 焼きのり