

きゅうしょくだより

11月

名古屋市立 小学校

日暮れが早くなり、秋の深まりを感じます。朝と晩の冷え込みきびしい季節になりました。栄養のバランスのよい食事を心掛け、体の調子をくずさないようにしましょう。

***** 11月のこんだてから *****

☆「だいすき! なごや♥めし」の日・・・6日(月)

ごはん・牛乳・みそ煮込みうどん・白身魚のアーモンドフライ・ういろ



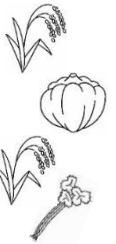
☆ 新こんだて「きのこごはん」・・・ 22日(水)

秋が旬のきのこ類、ごぼうを使ったませごはんです。食物せんいが多くとれます。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日

2日(木) 米粉パンは港区・中川区でとれた米を使います。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。

29日(水) ごはんは港区・中川区でとれた米を使います。みそ汁には中川区でとれたみつばを使います。



☆ 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～

6日(月) みそ煮込みうどん・・・うどんを豆みそで味付けした汁で煮込んだものです。ういろ・・・米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

21日(火) 魚フライ(にぎす)・・・愛知県の三河湾で水揚げされたにぎすを使っています。

☆ あいちの伝統野菜「八名丸さといも」・・・29日(水)の筑前煮に使います。

愛知県新城市(旧八名郡八名村)で作られている丸い形状のさといもです。

☆ オーガニックバナナ・・・17日(金)

メキシコで農薬や化学肥料を使わずに育てられたバナナです。

11月の給食のめあて「旬の食べ物について知ろう」

それぞれの食べ物がよく採れて、味のよい季節のことを「旬」と言います。旬の食べ物は栄養価が高く、値段も安いなどよいことがたくさんあります。秋が旬の食べ物は多く、給食にも、根菜類など秋に美味しい食べ物が多く使われています。

こんだてから 作る、作ってみましょう! きゅうしょくだより



きのこごはん 22日(水)実施

おうちの方と
いっしょに読
みましょう。

材 料 [中学年児童 4 人分]	作 り 方
鶏肉・・・140g	① 鶏肉は小さく切る。
油揚げ・・・20g	② にんじんは細切りにする。
にんじん・・・1/3本	③ ごぼうはさがきにし、水にさらして、ゆでる。
ごぼう・・・1/3本	④ しいたけはぬるま湯でもどして、細切りにする。
干しいたけ・・・1枚	⑤ しめじは石づきを取り、ほぐして、洗う。
ぶなしめじ・・・50g	⑥ まいたけは汁を切り、ほぐす。
まいたけ水煮・・・60g	⑦ 油揚げは細切りにしてゆでて、油ぬきする。
サラダ油・・・小さじ1/2	⑧ サラダ油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・しめじの順にいため、水を加え煮る。
砂糖・・・大さじ1	⑨ やわらかくなりはじめたら、油揚げ・まいたけ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。
しょうゆ・・・大さじ1	⑩ ⑨をごはんにかけてまぜる。
みりん・・・小さじ1	
水・・・40～60ml	

☆小幡小オリジナルメニュー・・・29日(水)赤じそ粉が追加されます。