



令和5年度9月号

名古屋市立 矢田小学校

なつやす お がっき はやね はやお あさ せいかつ ととの まいにちげん き す
夏休みが終わり、2学期がスタートします。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整えて、毎日元気に過
しましょう。まだまだ暑い日が続きます。給食をしっかり食べて、楽しく学校生活を送りましょう。

・🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 **今月のこんだてから** ・🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰
しまいゆうこうとしのひ(シドニー市)・・・15日(金)

ブレンロールパン・牛乳・肉と野菜のバーベキュー風味・マカロニスープ・グレープゼリー



名古屋市とオーストラリアのシドニー市は、1980年9月16日に姉妹都市になりました。オーストラリアは、土地が広く、海に囲まれているため、オーギービーフなどの肉類や、ロブスターなどの魚介類、野菜や果物など、いろいろな食べ物があります。

【ふるさと献立】 ～名古屋市や愛知県の郷土料理にちなんだ献立や特産物を使った献立です～

- **えびフライ** … 7日(木) 名古屋で親しまれている料理です。 
- **とうがん汁** … 14日(木) 愛知県の特産物である「とうがん」を使っています。 
- **台湾ラーメンスープ** … 27日(水) 名古屋めしの「台湾ラーメン」をアレンジした献立です。 

【地産地消】 「みんなで食べる！なごや産」の日

5日(火) ごはんには、港区・中川区産の米「あいちのかおり」、ゆばのコンソメスープには中川区産のみつばを使用します。



【新献立】

5日(火) イタリアンスパゲティ

昔から名古屋で喫茶店のメニューとして親しまれている、トマトケチャップを使用したスパゲティです。

【お知らせ】 献立にのっていませんが、13日(水)に、ぶどうが一人3粒つきます。

魚を食べよう! 

周囲を海に囲まれた日本では、昔から漁業が盛んに行われてきました。魚はいろいろな種類があり、地域や季節ごとに旬を楽しめる食材です。魚には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や骨、血液などみなさんの体をつくるものになる働きがあります。また、魚の油には、脳の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

給食には、いろいろな種類の魚が登場します。おいしく食べて元気に過ごしましょう。



今月の給食に登場する魚

- 白身魚のアーモンドフライ(ホキ)
- さばのみそかけ (さば)
- ツナとだいこんのさっぱりいため(まぐろ)
- 魚のフリッター(あじ)
- ちりめんじゃこのつくだ煮(いわし)
- フィッシュサンド (まぐろ)

