

# \* 給食だより \*

## 10月号

山田小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など、今が旬の食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

### 今月の献立から

#### 【特別献立】市制施行の日…4日(水)

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



#### 【特別献立】姉妹友好都市の日(ランス市)…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

#### 【特別献立】パートナー都市の日(台中市)…25日(水)

ごはん・牛乳・ルーロー飯・青菜いため・パインゼリー



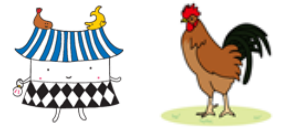
※「ルーロー飯」「青菜いため」は、新しい献立です。ルーロー飯は香辛料の「五香粉」の香りをきかせ、甘辛く煮込んだ豚肉をご飯にかけて食べます。青菜いためは、チンゲン菜とハムをにんにくと一緒にいためています。どちらも台中市で親しまれている料理です。

#### 【新しい献立「なめこ汁」】…27日(金)

なめこ・とうふ・ねぎが入ったみそ汁です。煮干してだしをとり、赤みそと信州みそを使っています。

#### 【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

4日(水)…「とりすき」 とり肉を使ったすき焼きのことで、愛知県の郷土料理です。



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菓子です。

12日(木)…「カレーうどん」名古屋で親しまれている料理です。

16日(月)…「れんこんのかきまし」愛知県の郷土料理です。愛知県では、混ぜごはんをかき回して食べることから「かきまし」と言います。



26日(木)…「梅じそさきみフライ」愛知県の特産物の青じそを使っています。

#### 【みんなで食べる！なごや産の日

11日(水)…ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」です。キャロットみかんゼリーには、天白区産の八事五寸にんじんが使われています。



### < 米について知ろう >

日本の主食は米です。秋になると田に広がる稲穂が垂れて米の収穫時期になります。給食では、週に3.5日の主食がごはんです。また、毎月麦ごはんの日が1日あります。そのほかに、ロウカット玄米ごはんや五穀ごはん、赤飯があります。白米に雑穀や小豆を混ぜることで、白米のみのごはんよりも食物繊維やミネラル分、ポリフェノール類が多くなり、不足しがちな栄養素を補うことができます。