

きゅうしょく
9月25日(月)の給食



あき みかく
秋の味覚「さんま」

さんまは秋にとれる魚で見た目が刀のように見えるので「秋刀魚」と書きます。秋が深まるほどあぶらがのっておいしくなります。

おい さんま みわ なた
美味しい秋刀魚の見分け方

め まわ
目の周りがすんでいる

あたま せなか
頭から背中にかけて盛り上がり厚みがある



お尾をもった時、刀のよう
に一直線に立つ

くち きいろ
口が黄色いものは脂が
のっている

おなかが固い
内臓から傷んでいくので固いほうが新鮮

きゅうしょく
9月26日(火)の給食



きょう はるさめとうにゅうみそ
今日は、春雨豆乳味噌スープです。

はるさめは、緑豆やじゃがいもからとれるでんぷんを原料として、今日は緑豆春雨を使いました。緑豆春雨は、火をとおしても煮くづれしないので、炒め物やスープにつかわれます。じゃが芋でんぷんの春雨は熱に弱いのでサッとゆでてサラダなどに使います。



スープの味付けは味噌と豆乳で、まろやかな味わいになっています。

きゅうしょく
9月27日(水)の給食



きょう にくどうふ にく どうふ ほか ざいりょう はい
今日は肉豆腐です。肉と豆腐の他にたくさんの材料が入っています。こんにやく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・
きりぼしだいこん・えのきだけ・ねぶかねぎ・こまつな
ぜんぶ しゅるい にく やさい あま どうふ
全部で 10種類です。お肉のうまみ、野菜の甘みがお豆腐にし
みこみとてもおいしくなっています。
た 食べる時に 10種類の材料を見つけてみてください。
ちょうりいん やさい あら き たいへん
調理員さんがたくさんの野菜を洗ってくれました。切るのも大変
な量です。残さずに食べましょう。



きゅうしょく
9月28日(木)の給食



くに た りょうり
ミートボールはいろいろな国で食べられている料理です。
ざいりょう あじつ ちょうりほうほう くに とくちょう よ かた
材料や味付け調理方法は国ごとの特徴があり呼び方もさま
まざまです。
きょう とり ひきにく ちょうみりょう やさい くわ まる つく
今日は鶏のひき肉に調味料や野菜を加えて丸めて作っ
たものを使いました。たまねぎ、にんじん、ピーマンと煮込
み味付けは、酢、砂糖、しょうゆ、ケチャップにしました。
あ あじつ やさい のこ た
パンに合う味付けです。野菜も残さずに食べましょう。

9月29日(金)の給食 きゅうしよく



きょう ちゅうしゅう めいげつじゅうごや ねん もっと うつく
 今日は中秋の名月十五夜です。1年のうちで最も美しい
 つき み どうじ あき しゅうかく かんしゃ ひ
 月が見られ、同時に秋の収穫に感謝する日でもあります。
 じゅうごや そな つきみ しゅうかく かんしゃ
 十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝し、ある
 さくもつ つく さくもつ
 作物から作られます。その作物とはなんでしょう。

① こめ 米



② むぎ 麦



③ まめ 豆



こたえ: ①の米です。



ことし きゅうしよくしつ つきみ つく
 今年も給食室みなでお月見だんごを作りました。



① しらたまこ とうふ まぜた
 白玉粉に豆腐を混ぜた
おだんご つく
 お団子を作ります。豆腐を
い
 入れることでもちもちのやわ
らかい おだんご
 らかいお団子になります。



② まる まる
 一つずつ丸く丸めます。
やく こまる
 約300個丸めました。



③ ゆ ゆ
 たっぷりのお湯で茹でま
だんご う
 す。お団子が浮いてきたら
きゅうしよく
 できあがりです。給食では
おんど かくにん
 温度を確認します。



④ ひ みずけ
 冷やして水気をきって
こな
 きな粉をまぶします。
だんご
 おいしそうな団子ができま
 した。