

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。朝・夕の冷え込みも厳しくなりますので、冬の訪れに備えて、秋の豊富な食材をバランスよくとり入れた食事、寒さに負けない体づくりをしましょう。

1年生、たんぽぽ学級の保護者に給食試食会を実施しました！

10月2日（木）に1年生の保護者を対象とした給食試食会を行いました。1年生の児童の給食準備を見学したのち、給食の試食をしていただきました。また、給食を召し上がっていただきながら、栄養士が撮影した「給食ができるまで」の動画を見ていただきました。これからも安全で安心、おいしい給食を作って参りますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

牛乳
麦ごはん
うま塩肉じゃが
油揚げと水菜のからし和え



～保護者のみなさまからの感想を紹介します～

- ・様々なことに気を配りながら美味しい給食が出来上がっていることを改めて知ることができてとても良かったです。
- ・配膳の様子や後片付けの仕方がわかって面白かったです。 ・子供たちの給食の様子が見られて良かったです。
- ・人気のレシピを教えてもらえたら嬉しいです。 ・いつも安全においしく作ってくださってありがとうございます。



おうちでソイ丼
作ってみませんか？



〈材料〉小学生4人分

- ・乾燥大豆 60g
(水煮の場合は120g)
- ・豚ひき肉 100g
- ・ベーコン 15g
- ・春菊 15g
- ・油 小さじ1/2
- ・カレールウ 8g
(カレー粉少々でも◎)
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

〈作り方〉

～下準備～

- ・乾燥大豆は一晩水に浸してもどす。
(給食では沸騰したお湯に入れて、1時間以上かけて戻します)
※水煮の場合は下準備不要です。そのまま使用できます。
 - ・ベーコンは短冊切り、春菊は1cm幅に切る。
- ① 油を熱してひき肉を炒める。
 - ② 肉の色が変わったらベーコンを入れて炒める。
 - ③ 戻した大豆とルウ以外の調味料、水を加えて煮込む。
30分ほどかけて味を染みさせるのがポイントです♪
 - ④ 味が染みたらカレールウを加え、最後に春菊を加えてさっと火を通す。

11がつぶん こんだてひょう

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。