

10月のこんだて

○物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。
○こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。



月		火		水		木		金	
				1日		2日		3日	
				かいこうきねんび 開校記念日 		米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズ いかアーモンドフライ りんご(旭川産)		ごはん 牛乳 野菜たっぷりすいとん汁 いわしごまみそ煮	
ふたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト・いか・アーモンド・りんご		すいとん・だいこん・にんじん・しいたけ・ながねぎ・れんこん・ぶたにく・あぶらあげ・いわし		6日		7日		8日	
ごはん 牛乳 カレー 福神漬 お月見ゼリー		りんじきゅうぎょう 臨時休業		ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 もやしのナムル りんご		揚げパン 牛乳 豆乳スープ 卵ロール オレンジ		ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉とポテトのピリ辛炒め スティック納豆	
とりむねにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なし				とうふ・ぶたひきにく・ながねぎ・ピーマン・にんじん・ひよこまめ・もやし・ほうれんそう・りんご		きなこ・アーモンド・じゃがいも・ウインナー・たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ・たまご・オレンジ		だいこん・あぶらあげ・とりむねにく・じゃがいも・ピーマン・パプリカ・たけのこ・だいず	
13日		14日		15日		16日		17日	
		ごはん 牛乳 高野豆腐の筑前煮風 さばの塩焼き		ごはん 牛乳 じゃがいものみそバター 炒め おひたし のりかつおふりかけ		ごはん 牛乳 けんちん汁 切り干し大根の炒め煮 アニマルチーズ		米粉コッペパン 牛乳 ペンネの米粉グラタン チキンナゲット(2個) えだまめ	
こうやとうふ・しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃく・いんげん・うずらたまご・さば		ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ・もやし		とうふ・じゃがいも・とりむねにく・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ながねぎ・きりぼしだいこん・さつまあげ・あぶらあげ		ペンネ・とりももにく・たまねぎ・アスパラ・マッシュルーム・パセリ・とりむねにく・えだまめ		20日	
ごはん 牛乳 鶏飯 がね ムース		わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 小松菜のごま和え		食パン 牛乳 ミルメーク(ココア味) 卵入りコーンスープ 野菜コロッケ 温野菜(リ-スと和え)		ごはん 牛乳 石狩豆乳鍋 ひじきの煮物		米粉小コッペパン 牛乳 やきそば やわらか肉団子(1個) バナナ カシューナッツ	
とりむねにく・にんじん・しいたけ・たくあん・たまご・ながねぎ・さつまいも・ごぼう・かぼちゃ		とうふ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こまつな・ほうれんそう		コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・たまご・キャベツ		さけ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・はくさい・ながねぎ・とうふ・ひじき・だいず・あぶらあげ・こんにゃく・さつまあげ・ごぼう		ぶたにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・バナナ・カシューナッツ	
27日		28日		29日		30日		31日	
		ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 ごぼうと油揚げのきんぴら		米粉コッペパン 牛乳 はんぺんと茎わかめのスープ ホキフライ ミニトマト(2個) チョコペースト		(ごはん) 牛乳 五目ごはん 豆とん汁 スライスパン		小ごはん 牛乳 さつぽろみそらーめん 香き(1個) バナナ	
じゃがいも・ぶたにく・こんにゃく・こねぎ・えだまめ・ごぼう・にんじん・あぶらあげ		はんぺん・くきわかめ・にんじん・ちんげんさい・とうふ・ホキ・ミニトマト・チョコ		あぶらあげ・つと・ごぼう・たけのこ・しいたけ・あさり・のり・だいず・ぶたにく・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃく・ながねぎ・パン		ぶたひきにく・にんじん・もやし・ながねぎ・メンマ・コーン・バナナ			

給食だより 10月

旭川市立東五条小学校
令和7年9月26日



暑さもようやく和らぎ、秋が近づいてきました。夜はすっかり冷えるようになりましたね。季節の変わり目で、体調を崩していませんか？これからは体を冷やしすぎないよう、食べるものも気にしてみましょう。給食のこんだても、体がほかほかするメニューが増えています。たくさん食べて体をあたためて、カゼに負けない体を作りましょう！

10月食育目標 食文化について知ろう

日本の食べものについて

今月の給食では、鹿児島県の郷土料理を提供します。日本各地の様々な郷土料理の特ちょうについて知りましょう！

◎郷土料理とは…その地域でとれる食材を生かし、その地域にあった調理法で作られた料理のこと。各家庭や地域の行事を通し、代々受け継がれている。

寒い地域の郷土料理



せんべい汁

きりたんぼ鍋

寒さの厳しい地域では、体が温まる鍋物や汁物が多く作られます。また、冬の間は作物が育たないため、大根やにんじんなどの保存できる野菜や、漬け物や乾物などの保存できる食品が多く使われています。

どんな違いがあるか
比べてみよう



暑い地域の郷土料理



冷やし汁

ゴーヤチャンプルー

暑い地域では、さっぱりとした冷たい料理や、食欲が増すような料理が多く作られています。また暑いので、なるべく火を使う時間が短くてすむ調理法がよく用いられるなどの工夫が見られます。



外国の食べものについて



世界中で食べられる米料理

世界では、人口の約半分の人が米を主食にしています。日本でもなじみのあるチャーハンやピビンバも、外国の米料理です。

米の種類も様々あります。外国で一般的に食べられているのは「ジャポニカ米」です。寒さに強く、もちもちとした食感が特ちょうです。しかしインドや東南アジアなどの気温の高い地域では、ねばりけが少ない「インディカ米」が主に食べられています。

世界の食べものクイズ 米料理の名前をあてよう



Q1. イタリアの料理

イタリアの代表的な料理。バターで米を炒め具を入れ、スープで煮込みます。



[?]

Q2. ベトナムの料理

ベトナムで生まれた料理。米から作るライスパーパーにいろいろな具材を包みます。



[?]

Q3. インドネシアの料理

インドネシアで生まれた料理。ご飯と具を炒め、生野菜や目玉焼きなどをそえます。



[?]