

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 ポークピーンズ 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
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 牛乳 カレー ふくしん漬け お月見ゼリー	りんじきゅうぎょう 品時休業	ごはん 牛乳 黒マーポー豆腐 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・ビーマン・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・ワインナー・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・ビーマン・パブリカ・たけのこ・だいず
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	ごはん 牛乳 こうやどうふの筑前煮風 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
とりむねにく・にんじん・こぼう・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・こぼう・こんにゃく・ながねぎ・きりほし大根・さつまあげ・あぶらあげ	ペンネ・どりももにく・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	21日	22日	23日	24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） 卵入りコンスープ 野菜コロッケ 温野菜（ソース和え）	ごはん 牛乳 石狩乳鍋 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 カシューなツ
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・こぼう・かぼちゃ	とうふ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・グリンピース・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・だいす・あぶらあげ・こんにゃく・さつまあげ・こぼう	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・カシューなツ
27日	28日	29日	30日	31日
振替 休日	ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 ごぼうと油揚のきんぴら	米粉コッペパン 牛乳 はんぺんと茎のスープ 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 スライスピайн	小ごはん 牛乳 さっぽろみそらーめん 春巻き（1個） バナナ
	じゃがいも・ぶたにく・こんにゃく・ながねぎ・えだまめ・こぼう・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・とと・こぼう・たけのこ・しいたけ・あさり・のり・だいす・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・パイ	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

給食たより 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。季節の変わり自で、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、食べるのも気にしてみましょう。給食のこんだても、体がぽかぽ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、力ゼに負けない体を作りましょう！

しそくぶんか 食文化について知ろう

日本の食べものについて

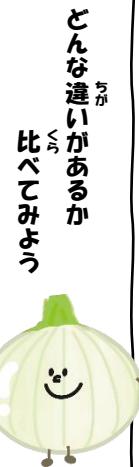
今月の給食では、鹿児島県の郷土料理を提供します。
日本各地の様々な郷土料理の特徴について知りましょう！

◎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じ、代々受け継がれている。

寒い地域の郷土料理

せんべい汁 **きりたんぽ鍋**

寒い地域では、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。



暑い地域の郷土料理

冷や汁 **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ビビンバも、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「ジャボニカ米」です。寒さに強く、もちもちとした食感が特徴です。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	Q2. ベトナムの料理	Q3. インドネシアの料理
イタリアの代表的な料理。バターで米を炒め具を入れ、スープでこね込みます。	ベトナムで生まれた料理。米から作るライスペーパーにいろいろな素材を包みます。	インドネシアで生まれた料理。ご飯と真を炒め、生野菜や自玉焼きなどをそえます。