

# 給食だより10月



令和4年9月27日  
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
3	月	ご は ん	牛乳	そばろ煮・おひたし	
4	火	ご は ん	牛乳	豆腐と豚肉のみそ炒め・さばの塩焼き・りんご(神居古潭産)	
5	水	食 パ ン	牛乳	えびとすいとん中華スープ・キノコ・温野菜・パッパルス	
6	木	ご は ん	牛乳	かきたま汁・ひじきの煮物	
7	金	米粉コッペパン	牛乳	焼きそば・いかナゲット(2個)・枝豆	
11	火	旭川市教育研究大会 (給食なし)			
12	水	米粉ツイストパン	牛乳	コーンチー・白身魚サクフライ・ブロッコリー・和風ドレッシング	
13	木	ご は ん	牛乳	豚肉と芋の生姜煮・塩昆布あえ	
14	金	ご は ん	牛乳	豆乳とん汁・れんこんのきんぴら	
17	月	麦 ご は ん	牛乳	シーフードカレー・福神漬・二色フルーツ	
18	火	ご は ん	牛乳	炒り豆腐・ごまあえ	
19	水	揚 げ パ ン	牛乳	チャウダー・ソフトサラミ・みかん	
20	木	(ごはん)	牛乳	ルーローハン・ルオポータン・小籠包・ライゼリー	
21	金	小 ご は ん	牛乳	塩ラーメン・ちくわの磯辺揚げ・バナナ	
24	月	新米ゆめぴりか	牛乳	開花煮・いわしごまみそ煮	
25	火	ご は ん	牛乳	せんべい汁・切り干し大根と白滝の炒め煮	
26	水	ご は ん	牛乳	豆腐のカレー煮・キャベツのナムル	
27	木	麦入りわかめごはん	牛乳	米粉団子の醤油汁・貝だくさん厚焼き卵・りんご・ぜんざい	
28	金	米粉コッペパン	牛乳	ほうれん草と米粉カレー・パッパルス・キノコ・パッパルス	
31	月	麦 ご は ん	牛乳	ホワイトカレー・福神漬・フルーツカクテル	

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

☆4日は、今が旬の旭川で収穫された神居古潭のりんご「つがる」と24日は新米「ゆめぴりか」です。

## 食の文化について知ろう

1年に1回、世界の料理・郷土料理を献立に取り入れています。今年の世界の料理『台湾』です。



10月20日(木)

台湾料理



### 「ルーローハン」

豚肉を五香粉などの香辛料と甘辛く濃厚なタレで煮込み、ごはんにかけて食べます。



### 「ルオポータン(大根スープ)」

やわらかく煮込んだ大根のスープです。

### 「小籠包」

中国や台湾でよく食べられている点心です。

台湾の人たちに親しまれている果物です。

10月27日(木) 『ぜんざい』について

10月27日(木)に「ぜんざい」が付き、昨年に続き、『ホクレン』から提供されました。

あずきも砂糖もきな粉も全部北海道産です。きな粉をかけて食べましょう!

