令和３年９月２４日発行　西神楽小学校担当　花山

10月 給食だより

今月の目標

食文化について知ろう

おねがい

給食費は期日までの納入をお願いします。

給食の食材は保護者の皆様からの給食費で購入しています。

おきなわけん きょうどりょうり
沖縄県の郷土料理をあじわおう

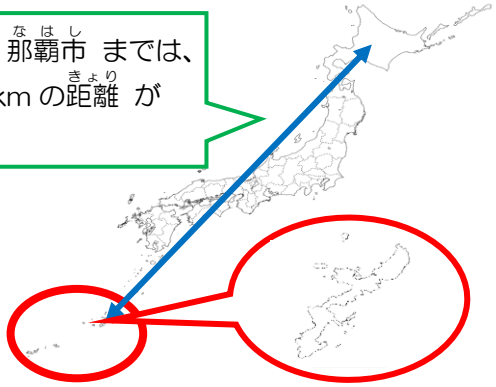
今年は沖縄県の郷土料理が給食に登場します♪

★沖縄の郷土料理を食べようデー★

- ごはん
- にんじんしりしり
- シークワーサーゼリー
- 沖縄ソーキそば
  ↑立派な豚の角煮もつきます♪

10／22(金)

旭川市から那覇市までは、約2364.5kmの距離があります。



？にんじんしりしりってどんな料理？

にんじんしりしりは、沖縄の定番家庭料理！！

千切りにしたにんじんと卵を調味料で炒めて手軽に作れる料理です。「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」という意味があります。

にんじんの甘さがおいしくパクパク食べられる一品です！！

◆◇沖縄県の食文化◇◆

各地域に根ざした食材「野菜・魚介・豆腐・豚肉等」を多く使っていて、肉食文化が発達しています。加熱した料理が多く、ゆで汁は、だしとして使うなど食材を無駄なく活用するのも沖縄県の食の特徴です。

今月の給食について

毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。献立表と合わせてご注目ください。

☆★スペシャルメニューの日★☆

【旭川産つがるリンゴの日】 14日(木)
【沖縄料理を食べようデー】 22日(金)
【旭川産新米ゆめぴりかの日】 26日(火)

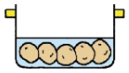
今年も旭川産のつがるリンゴと旭川産新米ゆめぴりかが給食に登場します！！みなさんお楽しみに♪

レシピでよく見る用語

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど、違いがわからないものはありませんか？

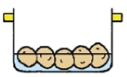
意味を覚えておくと調理中とっても便利なのでぜひ、参考にしていただければと思います！！

【かぶるくらい】



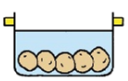
食材が完全に浸る量

【ひたひた】



食材の上の部分が少し出る量

【たっぷり】



食材の高さの２倍くらいの量

【ひとつまみ】

親指と人差し指、中指でつまんだ量

【少々】

親指と人差し指でつまんだ量

【ぐらぐら】

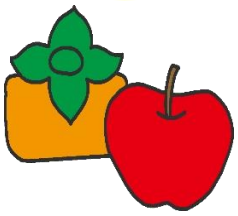
食材が動くくらい激しく煮立っている

【ふつふつ】

食材が少し動く程度に煮えている

旭川市立西神楽小学校

しょうがっこう小学校 10月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の目標 食文化を知ろう	10月 平均栄養価 ●エネルギー(650kcal) 661Kcal ●蛋白質(21.1g-32.5g) 26.5g ●脂質(14.4g-21.6g) 20.6g ●食塩(2.5g) 2.4g	あさっぴー 		**1日** 633kcal ・食パン ・アルファベットスープ ・ハンバーグ カクテルソース ・枝豆 ・スライスチーズ
4日 640kcal ・ごはん ・そぼろ煮 ・具沢山厚焼き卵	**5日** 629kcal ・ごはん ・板麩入すき焼き ・海藻サラダ ・りんご	**6日** 児童公開日のため お弁当の日 	**7日** 600kcal ・麦入鮭わかめごはん ・せんべい汁 ・れんこんのきんぴら ・巨峰（2コ）	**8日** 678kcal ・ごはん（小） ・塩ラーメン ・イカナゲット（2コ） ・バナナ ・アーモンド
11日 振替休日 	**12日** お弁当の日 	**13日** 614kcal ・揚げパン ・ミネストローネ ・卵ロール ・キウイフルーツ	**14日** 780kcal ・ごはん ・豆乳豚汁 ・醤油たらフライ ・旭川産りんご 【旭川産つがるリンゴの日】	**15日** 712kcal ・ごはん ・黒麻婆豆腐 ・塩昆布あえ
18日 657kcal ・ごはん ・八宝菜 ・豚焼売（2コ）	**19日** 679kcal ・ごはん ・ちぎり団子汁 ・いわしごまみそ煮 ・オレンジ	**20日** 562kcal ・米粉ツイストパン ・ほうれん草の米粉 クリームスープ ・ベーコンポテト ・ミニトマト（2コ）	**21日** 616kcal ・ごはん ・豆腐のカレー煮 ・もやしのおひたし ・しぐれ昆布	**22日** 608kcal ・ごはん（小） ・沖縄ソーキそば ・にんじんしりしり ・シークワーサーゼリー 【沖縄料理を食べようデー】
25日 734kcal ・麦ごはん ・シーフードカレー ・福神漬け ・フルーツのマスカット ゼリーあえ	**26日** 815kcal ・ごはん ・豚肉と芋の生姜煮 ・さばの塩焼き ・みかん 【旭川産新米ゆめぴりかの日】	**27日** 638kcal ・米粉コッペパン ・クラムチャウダー ・ソーセージステーキ ・ブロッコリーの ドレッシングあえ	**28日** 658kcal ・ごはん ・炒り豆腐 ・小松菜のごまあえ ・野菜ふりかけ	**29日** 650kcal ・ごはん ・コタン鍋 ・切干大根の炒め煮

●牛乳は毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。● の日はスプーンがつきます。