2023年度

小学校 ランチタイム10月

室蘭市学校給食センター

～今月の旬の食べ物～

きのこ

きのこは、食物繊維が豊富でお肌の調子を整えてくれたり、便秘を予防してくれます。

○3日（火）なめこの味噌汁　○5日（木）つみっこ
○6日（金）豆腐のオイスターソーススープ・豚肉と春雨の中華炒め　○12日（木）肉うどん
○19日（木）春雨スープ　○25日（水）鶏塩鍋　○30日（月）マカロニのグラタン風煮

いわし

17日（火）いわしの梅煮

いわしは世界で一番多く取れる青魚です。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防いでくれるＤＨＡ(ドコサヘキサエン酸)やＩＰＡ(イコサペンタエン酸)が含まれていて栄養たっぷりです。また、ＤＨＡは、脳の発達や働きを活性化すると言われています。

さつまいも

27日（金）さつま汁

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に効果があります。

2023年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」

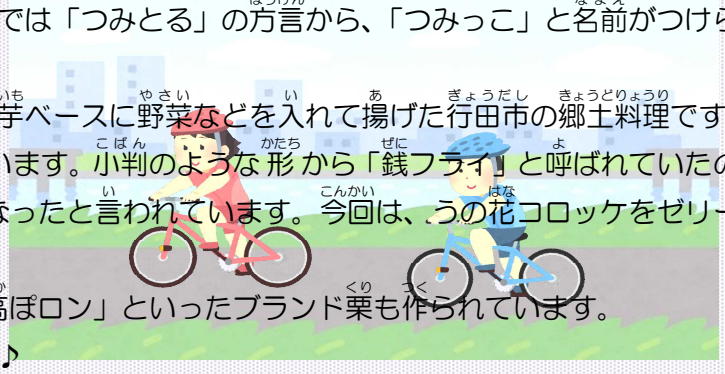
第７弾　埼玉県

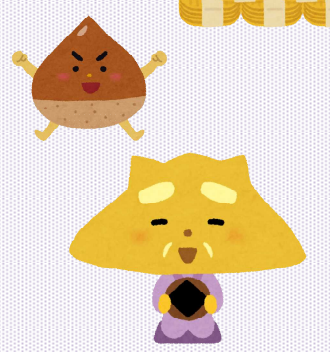
10月5日（木）
○ごはん　○牛乳
○つみっこ　○ゼリーフライ
○くりのムース

日本を巡ろう！第７弾は埼玉県です。埼玉県は関東地方に位置する県で、人口は約734万人と全国順位５位の県です。川沿いを走る日本一長いサイクリングロードが通っていて、自転車をもっている人も多く「じてんしゃ王国」です。

「つみっこ」は本庄市の郷土料理です。昔から小麦の栽培が盛んでした。水で溶いて小麦粉で作った、いわゆる「すいとん」ですが、この地方では「つみとる」の方言から、「つみっこ」と名前がつけられました。

「ゼリーフライ」は、おからやじゃが芋ベースに野菜などを入れて揚げた行田市の郷土料理です。「フライ」「ゼリー」という食べ物とは全く違います。小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」とよばれるようになったと言われています。今回は、うの花コロッケをゼリーフライにみたてました。





また、埼玉県は「高麗川マロン」「日高ぽロン」といったブランド栗も作られています。
室蘭で埼玉県の味を楽しみましょう♪

リクエストこんだて

６年生が考えた「リクエストこんだて」です。のこさず食べてくださいね♪

10／20（金）　蘭北小学校　6-1

メニュー
- 麦ごはん
- チキンカレー
- 黄桃缶

ポイント
美味しく栄養のある献立を作りました。美味しく食べてください！

10／27（金）　蘭北小学校　6-2

メニュー
- わかめごはん
- さつま汁
- 焼きビーフン
- いちごクレープ

ポイント
栄養を考えて美味しい給食を考えました！！