

ランチタイム 11月

にし

きゅうしょく

★西いぶりなかよし給食★



にし
西いぶり

(室蘭市、登別市、伊達市、壮瞥町、洞爺湖町、豊浦町の3市3町)

11月12日(火) 西いぶりの食材を使用した給食が登場します!

三平汁

- ・室蘭沖でとれた鮭を使用します。
- ・イタンキ昆布を使用してだしをとります。
- ・洞爺湖町産のじゃがいもを使用します

チキンカツ

- ・伊達市産の鶏肉を使用したチキンカツです。

牛乳

- ・登別市近郊の酪農家が生産した新鮮な生乳を使用した「登別牛乳」です。

納豆

- ・道産大豆を使用し登別市の業者さんが作った納豆です。

もう一口

「少しだけ」のはずなのに・・・

みんなが残した給食。全校分になると!

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか?

今年の4月から9月までの調査によると、一日平均で約145kgの食べ残しが出ています。一人当たり40gくらい残していることになりました。

あなたが残した「ほんの少しの給食」が全校分になると、たくさんの量になってしまいます。食べ残しはごみとして処分されてしまいます。もう一口食べることで、一人当たり10gくらいごみを減らすことができ、全体では、約37kg減ることになります。

また、給食は全ての量を食べきることで必要な栄養素を摂取することができます。しっかり食べて、体も食べ物も大切にしましょう。



日本を巡ろう 第8弾

11月8日(金) ~石川県~

石川県金沢市は江戸時代、加賀百万石の城下町として栄え、今も加賀友禅や九谷焼、能楽などの伝統が引き継がれています。

治部煮は石川県金沢市の代表的な郷土料理(加賀料理)です。

鴨肉または鶏肉をそぎ切りにして、小麦粉をまぶして、すだれ麩(石川県金沢市特産品)、季節の葉野菜、里芋などを甘みのある醤油味の煮汁で煮込みます。鶏肉にまぶした小麦粉で汁にとろみがつきます。

すだれ麩は竹でできたすだれに小麦粉の生地をはさんで作ります。すだれ状になっているので、だし汁がしみこみやすいです。

給食でも石川県の「治部煮」を再現するためにすだれ麩を使用します。お楽しみに



☆今月のリクエスト献立☆

11月11日(月)
みなと小学校
5年1組3班

- ・バーガーパン 牛乳
- ・野菜スープ
- ・てりやきハンバーグ
- ・スライスチーズ
- ・フルーツゼリー

11月22日(金)
みなと小学校
5年2組4班

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・みそバター肉じゃが
- ・とり天ぷらうめしそ

11月25日(月)
地球岬小学校
5年1組2班

- ・コッパン
- ・オレンジジュース
- ・クリームシチュー
- ・プレーンオムレツ
- ・チョコクリーム

牛乳がない分、クリームシチューでカルシウムをとっています。

11月26日(火)
喜門岱小学校
5・6年

- ・ごはん 牛乳
- ・あったかみそしる
- ・からあげ(2こ)
- ・りんごゼリー

11月なので体のあたたまるものにしました。

バランスも考えて作ったので、おいしく食べてください。