



# めしあがレター No.23

\*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。  
\*10月の給食目標「食品ロスを減らそう」

10月 14日 (月)	<h2>スポーツの日</h2>	
10月 15日 (火)	<b>きのこごはん</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b> <small>さけ たつたあ</small> <b>鮭の竜田揚げ</b> <small>じる</small> <b>むらも汁</b>	<small>きょう さけ あき しゅん さかな さけ う まれた かわ うみ で</small> 今日 <small>の</small> 鮭 <small>は</small> 秋 <small>が</small> 旬 <small>の</small> 魚 <small>です</small> 。鮭 <small>は</small> 生 <small>ま</small> れ <small>た</small> 川 <small>か</small> ら海 <small>に</small> 出 <small>て</small> 、3~4年 <small>育</small> ち、自 <small>分</small> が生 <small>ま</small> れ <small>た</small> 川 <small>に</small> 戻 <small>っ</small> て <small>き</small> て産 <small>卵</small> する「遡 <small>上</small> 」を <small>す</small> る <small>こ</small> と <small>で</small> 知 <small>ら</small> れ <small>て</small> い <small>ま</small> す <small>ね</small> 。その距離 <small>1~3万</small> キロも泳 <small>ぐ</small> と <small>い</small> わ <small>れ</small> て <small>い</small> ま <small>す</small> 。鮭 <small>は</small> 生 <small>ま</small> れ <small>た</small> 川 <small>の</small> に <small>お</small> い <small>を</small> 覚 <small>え</small> て <small>い</small> て、戻 <small>っ</small> て <small>く</small> る <small>そ</small> う <small>で</small> す。旬 <small>の</small> 鮭 <small>を</small> め <small>し</small> あ <small>が</small> れ♥
10月 16日 (水)	<small>こんねんど しよく ひ せんせい す きゅうしょく しょうかい</small> <b>今年度の「食育の日」も先生の好きな給食を紹介しています。</b> <small>かいめ ねん くみ す きゅうしょく</small> <b>5回目は、2年1組の〇〇先生の好きな給食です。</b> <small>こんだて す みそ さい くに にく だいこん ちゅうかつ</small> <b>献立は、〇〇先生の好きな味噌ラーメン・彩の国肉まん・大根ときゅうりの中華漬けです。</b> <small>きょう ほうそう おく たの</small> <b>今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。お楽しみに♥</b>	
10月 17日 (木)	<b>ジャンバラヤ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b> <b>カーリーノケールの</b> <b>キッシュ</b> <b>アーモンドサラダ</b>	<small>はい</small> キッシュ <small>に</small> 入 <small>っ</small> て <small>い</small> る「カーリーノケール」は、青汁 <small>の</small> 材 <small>料</small> と <small>し</small> て <small>も</small> 使 <small>わ</small> れ <small>て</small> い <small>る</small> 地 <small>中</small> 海 <small>沿</small> 岸 <small>が</small> 原 <small>産</small> の <small>ヨ</small> ー <small>ロ</small> ッ <small>パ</small> 野 <small>菜</small> です。6~8月 <small>頃</small> と10~12月 <small>頃</small> の年2回 <small>の</small> 旬 <small>が</small> あ <small>り</small> ま <small>す</small> 。キャベツ <small>の</small> 仲 <small>間</small> で <small>す</small> が、カーリーノケール <small>の</small> 栄 <small>養</small> 価 <small>は</small> 、キャベツ <small>の</small> ビ <small>タ</small> ミ <small>ン</small> A <small>は</small> 60倍、カルシウム <small>は</small> 5倍、ビ <small>タ</small> ミ <small>ン</small> C <small>は</small> 2倍 <small>と</small> な <small>っ</small> て <small>い</small> ま <small>す</small> 。さいたま市 <small>の</small> ヨ <small>ー</small> ロ <small>ッ</small> パ野 <small>菜</small> 、カーリーノケール <small>を</small> め <small>し</small> あ <small>が</small> れ♥
10月 18日 (金)	<small>いわつき</small> <b>岩槻ごはん</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b> <small>しょうが に</small> <b>さんまの生姜煮</b> <small>あ</small> <b>ごま和え</b> <small>とんじる</small> <b>豚汁</b>	<small>きょう きゅうしょく さんま しょうが に さんま あき かたな さかな か とお</small> 今日 <small>の</small> 給食 <small>は</small> 「秋 <small>刀</small> 魚 <small>の</small> 生 <small>姜</small> 煮」です。秋 <small>刀</small> 魚 <small>は</small> 「秋 <small>の</small> 刀 <small>の</small> 魚」と書 <small>く</small> 通 <small>り</small> 秋 <small>が</small> 旬 <small>で</small> す。手 <small>に</small> 持 <small>っ</small> た <small>時</small> にピン <small>と</small> 刀 <small>の</small> よ <small>う</small> に立 <small>ち</small> 、口 <small>の</small> 先 <small>が</small> 黄 <small>色</small> い秋 <small>刀</small> 魚 <small>が</small> 新 <small>鮮</small> で脂 <small>の</small> の <small>っ</small> た <small>お</small> い <small>し</small> い秋 <small>刀</small> 魚 <small>で</small> す。今日 <small>は</small> 調 <small>理</small> 員 <small>さん</small> が、朝 <small>の</small> 8:00 <small>から</small> 4時間 <small>か</small> けて、骨 <small>ま</small> でコ <small>ト</small> コ <small>ト</small> やわ <small>ら</small> か <small>く</small> 煮 <small>て</small> く <small>れ</small> ま <small>し</small> た。骨 <small>を</small> 取 <small>ら</small> な <small>く</small> ても丸 <small>ご</small> と食 <small>べ</small> ら <small>れ</small> ま <small>す</small> よ。愛 <small>情</small> た <small>っ</small> ぷ <small>り</small> の旬 <small>の</small> 秋 <small>刀</small> 魚 <small>を</small> め <small>し</small> あ <small>が</small> れ♥