



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) | スポーツの日 | |
| 10月 15日 (火) | きのこごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>さけ たつたあ</small> 鮭の竜田揚げ <small>じる</small> むらも汁 | <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 ねんそだ</small> 今日 <small>きょう</small> の鮭 <small>さけ</small> は秋 <small>あき</small> が旬 <small>しゅん</small> の魚 <small>さかな</small> です。鮭 <small>さけ</small> は生まれた川 <small>かわ</small> から海 <small>うみ</small> に出て、3～4年 <small>ねんそだ</small> 育ち、自分 <small>じぶん</small> が生まれた川 <small>かわ</small> に戻 <small>もど</small> ってきて産卵 <small>さんらん</small> する「遡上 <small>さじょう</small> 」をすることで知られて <small>きより まん およ い</small> いますね。その距離 <small>きより</small> 1～3万 <small>まん</small> キロも泳 <small>およ</small> ぐと言 <small>い</small> われています。鮭 <small>さけ</small> は生まれ <small>かわ おぼ もど しゅん さけ</small> た川 <small>かわ</small> のにおい <small>おぼ</small> を覚 <small>もど</small> えていて、戻 <small>もど</small> ってくるそうです。旬 <small>しゅん</small> の鮭 <small>さけ</small> をめしあがれ♥ |
| 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> 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。 <small>かいめ ねん くみ す きゅうしょく</small> 5回目は、2年1組の〇〇先生の好きな給食です。 <small>こんだて す みそ さい くに にく だいこん ちゅうかつ</small> 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。 <small>きょう ほうそう おく たの</small> 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♥ | |
| 10月 17日 (木) | ジャンバラヤ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 カーリーノケールの キッシュ アーモンドサラダ | <small>はい あおじる ざいりょう つか</small> キッシュ <small>はい</small> に入 <small>はい</small> っている「カーリーノケール」は、青汁 <small>あおじる</small> の材料 <small>ざいりょう</small> としても使 <small>つか</small> われ <small>ちちゅうかいえんがん げんさん やさい</small> ている地中海沿岸 <small>ちちゅうかいえんがん</small> が原産 <small>げんさん</small> のヨーロッパ <small>やさい</small> 野菜 <small>やさい</small> です。6～8月頃 <small>がつごろ</small> と10～12 <small>がつごろ ねん かい しゅん なかま</small> 月頃 <small>がつごろ</small> の年2回 <small>ねん</small> の旬 <small>しゅん</small> があります。キャベツ <small>なかつ</small> の仲間 <small>なかつ</small> ですが、カーリーノケールの <small>えいようか えー ばい</small> 栄養価 <small>えいようか</small> は、キャベツ <small>えー</small> のビタミンA <small>えー</small> は60倍 <small>ばい</small> 、カルシウム <small>ばい</small> は5倍 <small>ばい</small> 、ビタミン <small>しー ばい</small> C <small>しー</small> は2倍 <small>ばい</small> となっています。さいたま市 <small>し</small> のヨーロッパ <small>やさい</small> 野菜 <small>やさい</small> 、カーリーノケール <small>を</small> をめしあがれ♥ |
| 10月 18日 (金) | <small>いわつき</small> 岩槻ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>しょうが に</small> さんまの生姜煮 <small>あ</small> ごま和え <small>とんじる</small> 豚汁 | <small>きょう きゅうしょく さんま しょうが に さんま あき かな さかな か とお</small> 今日 <small>きょう</small> の給食 <small>きゅうしょく</small> は「秋刀魚 <small>さんま</small> の生姜煮 <small>しょうが に</small> 」です。秋刀魚 <small>さんま</small> は「秋 <small>あき</small> の刀 <small>かたな</small> の魚 <small>さかな</small> 」と書 <small>か</small> く通 <small>あき しゅん かい て も と き かたな た</small> り秋 <small>あき</small> が旬 <small>しゅん</small> です。手 <small>て</small> に持 <small>も</small> った時 <small>とき</small> にピンと刀 <small>かたな</small> のよう <small>た</small> に立ち、口 <small>くち</small> の先 <small>さき</small> が黄色 <small>きいろ</small> い秋 <small>ま しんせん あぶら さんま きょう ちゅうりいん あき</small> 刀魚 <small>ま</small> が新鮮 <small>しんせん</small> で脂 <small>あぶら</small> ののったおいしい秋刀魚 <small>さんま</small> です。今日 <small>きょう</small> は調理員 <small>ちゅうりいん</small> さんが、朝 <small>あさ</small> <small>ほね と じかん ほね に</small> 8：00から4時間 <small>じかん</small> かけて、骨 <small>ほね</small> までコトコトやわらかく煮 <small>に</small> てくれました。 <small>ほね と まる た あいじょう しゅん さんま</small> 骨 <small>ほね</small> を取 <small>と</small> らなくても丸 <small>まる</small> ごと食 <small>た</small> べられますよ。愛情 <small>あいじょう</small> たっぷりの旬 <small>しゅん</small> の秋刀魚 <small>さんま</small> をめ しあがれ♥ |