

きゅうしよく  
10月23日(月)の給食



きょう  
今日は「おでん」です。  
おでんは、だし汁や味付けや入れる具は、全国各地でさまざま  
です。今日は、9種類の具を入れました。昆布でだしをとり  
1時間煮込みました。いろいろな食材のうまみがつまった味に  
仕上がりました。一つ一つは小さめに切ってやわらかく煮つけ  
ていますが、こんにやくなど  
は歯ごたえのある物は少しずつ  
よくかんで食べましょう。



きゅうしよく  
10月24日(火)の給食



カウルは、肉や野菜を煮込んだウエールズの家料理で  
す。家族が農場で働いているときにじっくり煮こんで調理  
されていたようです。羊を育てるのが盛んなウエールズ  
では、羊肉を使うことが多いようですが、給食では身近  
な豚肉を使用しました。たくさん煮込んで一日目はスープ  
として、二日目はシチューにして食べていたようです。  
肉の他にも豆や野菜が入っていて体が温まる栄養がある  
スープです。

10月25日(水)の給食 きゅうしょく



10月26日(木)の給食 きゅうしょく



さといも あき ふゆ しゅん た もの に た  
里芋は秋から冬が旬の食べ物です。煮つけにして食べるこ  
とが多いですが、おおサラダやコロッケ・グラタン・やホイル焼き・  
蒸し芋にして食べることもできます。  
きょう にく やさい に こ かお  
今日は、お肉や野菜と煮込みました。ショウガの香りがする  
にももの 煮物です。ごはんとお汁とおかず交互に食べてみましょう  
たんぱく くち なか ま じぶん ごの  
淡白なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、自分の好  
みの味を口の中で作りだし、よりおいしく感じられるといわ  
れています。これを「口中調味」と言います。

かていりょうり  
ポトフは、フランスの家庭料理です。  
ようふう つく やさい  
洋風だしてスープを作り野菜やウインナー・ベーコンを  
い よわび に こ  
入れ、弱火でじっくり煮込みました。  
ほか  
ウインナー・ベーコンの他にじゃがいも・にんじん・  
たまねぎ・キャベツ・だいこんが入っています。  
しょうざい かくにん た  
食材を確認しながら食べてみましょう。  
ご ひ なべ い み  
ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。  
(ポトフ pot-鍋 feu…火)

# 10月27日(金)の給食 きゅうしょく

きりぼしだいこんのふくめに



さばのしおやき



ごはん

いものこじる

かぼすをいただいたのでつけました。おさかなにかけてたべるとおいしいですよ!

# 10月31日(火)の給食 きゅうしょく



てづくりかぼちゃマフィン

かぼちゃがたハンバーグ

トマトソースパスタ

キャベツとたまごのスープ

きょう いも こじる た  
今日は芋の子汁を食べます。

むかし づく ひろ おこな いわてけん きょうど  
昔からさといも作りが広く行われていた岩手県の郷土

りょうり あき ふゆ しゅん  
料理です。秋から冬にかけて旬をおかえるさといもを

こんさい やさい とりにく にこ だ  
根菜などの野菜と鶏肉をよく煮込みうまみを出します。

あじつけ みそ きょう あじ  
味付けは、しょうゆや味噌でします。今日はしょうゆ味のお

しる ちいき ぐざい あじつ こと  
汁です。地域により具材や味付けが異なるそうです。

いも こ さ ほうげん  
芋の子とは、さといものことを指す方言です。

さむ きせつ あたた する  
寒くなってきたこの季節、温かいお汁がいいですね。



きょう  
今日はハロウィンです。

あき しゅうかく いわ あくりょう お だ  
ハロウィンは秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出す

まつ  
ヨーロッパのお祭りです。

さいきん にほん みじか つか  
最近では日本でも身近になったハロウィン、かぼちゃを使っ

りょうり か し つく たの  
た料理やお菓子を作ると、さらに楽しめそうですね。

きゅうしょくしつ はい つく  
給食室で、かぼちゃが入ったマフィンを作りました。

