

ランチメール！ 10月号

〔教室掲示用〕

ランチメールには、1人分のおかずの数や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

＜⓪は小学校 ㊦は中学校＞

<p>1 月 〇ごはんの日〇 だいこん 葉に近い部分は辛みが弱く、根の部分になるにつれて、辛みが強くなります。</p>	<p>2 火 ■スパゲティの日■ ナポリタン 給食のナポリタンは、スパゲティをゆでて、ケチャップとからめてつくっています。</p>	<p>3 水 〇ごはんの日〇 小籠包 ⓪1個 ㊦2個</p>	<p>4 木 ▽パンの日▽ はんぺん 魚のすり身とやまいもをまぜて、ゆでてつくられています。</p>	<p>5 金 〇ごはんの日〇 さわにわん 野菜と豚肉を使って、洋風のスープと和風の汁物をあわせた料理です。</p>
<p>9 火 ■うどんの日■ 小鯨 アーモンドカルに入っている小鯨は、いわしです。骨まで食べられるので、カルシウムをとることができます。</p>	<p>10 水 〇ごはんの日〇 目の愛護デー 10月10日は、目の愛護デーです。目にいい食べ物は、ビタミンAの多いにんじんやトマトなどの色のこい野菜があります。</p>	<p>11 木 ▽パンの日▽ チキンナゲット ⓪2個 ㊦3個</p>	<p>12 金 〇ごはんの日〇 がんもどき おでんに入っているがんもどきは、とうふをつぶして、野菜などを混ぜたものを揚げてつくります。</p>	
<p>15 月 〇ごはんの日〇 とうふ とうふは、大豆をすりつぶしてできた豆乳に、にがりを加えて固めたものです。 肉しょうまい ⓪1個 ㊦2個</p>	<p>16 火 ■スパゲティの日■ さけのクリームスパゲティ 登別産のさけと、登別牛乳を使ってつくったクリームスパゲティです。</p>	<p>17 水 〇ごはんの日〇 ちゃんこなべ おすもうさんのためにつくられたのが始まりです。豚肉や牛肉は、負ける意味するので、使いません。</p>	<p>18 木 ▽パンの日▽ じゃがいも 日本で一番じゃがいもをつくっているのが、北海道です。</p>	<p>19 金 〇〇和食の日〇〇 ごじる 大豆を水にひたし、すりつぶしたものを、みそ汁にいれてつくります。</p>

22 月

○ごはんの日○

かぼちゃだんご

かぼちゃだんごのもちもちとした食感しよっかんは、でんぷんしんぷんによるものです。

23 火

■ラーメンの日■

もやし

大豆だいずや緑豆りよくとうが成長せいちやうしてできたものをもやしといひます。もやしには、かぜをひきにくくするビタミンしんCいがあります。

あげギョーザ

①②個

24 水

○ごはんの日○

黒豆

黒大豆くろだいずと言われ、大豆だいずのなかまです。体からだをつくるものになります。

25 木

▽パンの日▽

オムレツ

たまごのからには、白色しろいろや、茶色ちやいろがあります。色いろの違いは、鶏にわとりの種類しゆるいの違いちがで、栄養えいようはどちらも一緒いっしょです。

26 金

○ごはんの日○

牛にゅう

牛ぎゆうにゅうは、生まうれたばかりの子牛こしうがはじめて飲のむものです。大きおおく成長せいするための栄えい養ようがたくさんはいいっています。

29 月

○ごはんの日○

きりぼし

だいこん

大根だいこんを干ほしてつくります。大根だいこんの水分すいぶんがへ減なることで、長ながい期間きかん、保存ほぞんすることができます。

30 火

■スパゲティの日■

ヨーグルト

牛ぎゆうにゅうを乳酸にゆうさん菌きんで発酵はつこうさせてつくります。ヨーグルトは、おなかのそうじをするはたらきがあります。

31 水

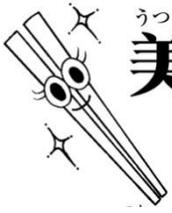
○ごはんの日○

かぼちゃ壘ハンバーグ

10月31日はハロウィンです。ケチャップがを使って、かぼちゃかおに顔かおをかいてみましよう。

給食センターの道具⑤ 給食センターの消毒保管庫

給食きゆうしょくを安心あんしんして食べたてもらえるように、洗あらった食器しょつきや食缶しょっかん、おたまなどの調理器具ちようりきぐを、熱風ねっふうで消毒しょうどく・保管ほかんしています。高温こうおんの熱風ねっふうをかけて乾燥かんそうさせることで、菌きんをやっつけています。



美しいはしづかいで 好感度アップ!

「はしの使いつか方かたなんて、食べられればどうでもいいんじゃないの？」と考かんがえている人ひとはいませんか？ 美しいはしつかいは、料理りようりが食べやすいだけでなく、ほかの人ひとにもよい印象いんしやうをあてえます。逆に、はしつかいが上手じやうずにできないと、食べ物たをこぼしてしまったり、他人たにんに不快ふかな印象いんしやうをあてえてしまうこともあります。大人おとなになったときに、恥ずかしい思おもいをしないためにも、いまいまからきちんとしたはしつかいを身みに付けましよう。

