

# 給食だより～元気～ 10月

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

## 10月の献立より

★物語給食を実施します★

10月27日～11月9日は読書週間です。そこで、10月は、本の紹介とその本に出てくる食材や料理を献立に取り入れます。教科書や学校の図書室にある本です。伊賀市の図書館にもあります。ぜひ、本を読んで、給食（食べること）にも興味をもってくれたらうれしいです。



**そのときがくるくる**  
【文研出版】  
作：すずき みえ  
絵：くすはら 順子  
10月2日(水)「なすのミートグラタン♪」  
みんなにも、なすがおいしくなる時が  
きますように😊



**給食室のいちにち**  
【少年写真新聞社】  
文：大塚 菜生  
絵：イシヤマ アズサ  
10月7日(月)「カレーライス♪」  
みんなの給食のカレーウも  
絵本とおなじ手作りです😊



**どこからきた？おべんとう**  
【金の星社】  
作・絵：鈴木 まもる  
10月17日(木)は「いがスマイル給食♪」  
みんなが住んでいる伊賀市の食材を  
たくさん使います😊



**ライスボールとみそ蔵と**  
【絵本塾出版】  
作：横田 明子  
絵：塚越 文雄  
10月21日(月)は、「伊賀の玉みそ」  
を使ったみそ汁です。  
味わって食べてください😊

※絵本の表紙は、著作物利用の承諾を得て掲載しています。

10月16日(水)のポトフには、かぶを使います。1年生で学習した「おおきなかぶ」を思い出しながら食べてください😊

今月の地場産物（伊賀・三重産）※生育の都合で産地を変更する場合があります。  
米（10月中旬に新米になります。）・米粉・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・焼き豆腐・わかめ・のり・ねぎ・水菜・ほうれんそう・小松菜・まこもたけ・チンゲン菜・しょうが・にんにく・さつまいも・かぼちゃ・もやし・たけのこ水蒸・生しいたけ・みかん  
※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。  
いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】  
（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、10月詳細をご覧ください。）



今月の「いがスマイル給食」  
10/4(金)ー米・牛肉・生しいたけ・ほうれんそう  
10/17(木)ー米・牛肉・小松菜・しょうが・まこもたけ・小麦粉



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

けんちん汁  
10/8(火)の献立より

材料	1人分	4人分
かつおだし	110g	440g
ごぼう	5g	5cm程度
にんじん	5g	1/8本程度
大根	25g	3～5cm程度
板こんにゃく	10g	1/6枚
油あげ	5g	1枚
豆腐	25g	1/4丁
塩	0.26g	小さじ1/5
濃口しょうゆ	4.25g	大さじ1
葉ねぎ	5g	6本程度
ごま油	0.5g	小さじ1/2

作り方  
① かつおだしをとる。  
② ごぼうはさがき、にんじん・大根はいちよう切りにする。こんにゃくは色紙切りにして下茹でをする。油揚げは下茹でをし、短冊切りにする。豆腐は一口大に切る。  
③ だし汁に、ごぼう・にんじん・大根を入れ火をとおす。  
④ 火がとおったらこんにゃく・油揚げ・豆腐を加える。  
⑤ 塩・濃口しょうゆを加えて味をととのえ、最後にねぎとごま油を加える。  
※ ごま油で、ごぼう・にんじん・大根を炒めておくと、コクが出ます！

😊給食センターに見学に来てくれました😊

9月3日(火)  
柘植小学校  
3年生のみなさん

