



10月こんだてひょう

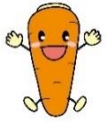
令和2年10月
千田小学校

	月	火	水	木	金
	<p>こんげつ じほさんぶつ 今月の地場産物</p> <p>だいこん ねぎ さつまいも たまねぎ かぼちゃ れんこん みすな</p>		<p>10月1日は じゅうごや 十五夜</p>	<p>1 十五夜メニュー</p> <p>いわしのかば焼き丼 みすな 水菜サラダ お月見汁 うさぎちゃんゼリー</p>	<p>2</p> <p>ごはん ホイコーロー 中華スープ みかん</p>
黄 赤 緑	<p>キャベツ じゃがいも だいず カリフラワー さといも なす みつば</p>			<p>ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ 牛乳 いわし ツナ とうふ かまぼこ みすな だいこん にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ みつば</p> <p>E:628kcal P:23.6g</p>	<p>ごはん あぶら かたくりこ さとう 牛乳 ぶたにく とうふ なたこ たまご しょうが だけのこ にんじん ビーマン キャベツ もやし だいこん みつば みかん</p> <p>E:607kcal P:25.5g</p>
	<p>5</p> <p>さつまいもごはん ちくわの磯部揚げ 菊花あえ 大根と油揚げのみそ汁</p>	<p>6 [6年修学旅行]</p> <p>マーボー丼 かみかみじゃこサラダ ブルーベリーゼリー</p>	<p>7 [6年修学旅行]</p> <p>ごはん 鶏肉のごまごま焼き かぶ漬け じゃがいもと水菜のみそ汁</p>	<p>8</p> <p>ピザトースト フレンチサラダ 秋の香りシチュー</p>	<p>9</p> <p>ごはん 豚肉とれんこんの黒酢炒め かきたま汁 りんご</p>
黄 赤 緑	<p>ごはん さとう さつまいも ごま こむぎこ 牛乳 ちくわ あおのり かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ だいず こまつな にんじん もやし きく だいこん ねぎ</p> <p>E:602kcal P:22.7g</p>	<p>ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま 牛乳 とうふ ぶたにく みそ ツナ ちりめんじゃこ にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ たら かりぼしだいこん みすな キャベツ ブルーベリー</p> <p>E:608kcal P:22.7g</p>	<p>ごはん こま じゃがいも 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ だいず しょうが かぶ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ みすな</p> <p>E:611kcal P:24.2g</p>	<p>パン あぶら さつまいも こむぎこ 牛乳 ベーコン チーズ とりにく たまねぎ トマト ビーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ しめじ</p> <p>E:670kcal P:25.1g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう 牛乳 ぶたにく たまご とうふ れんこん にんじん しめじ きぬさや みすな たまねぎ りんご</p> <p>E:624kcal P:25.1g</p>
	<p>12 3年生リクエスト給食</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ のり酢あえ 豚汁 クレープ</p>	<p>13</p> <p>ごはん ほっけのみりん焼き 春雨炒め キャベツのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>おおむき 大麦めん 和風汁 油揚げの煮つけ かりかりカリフラワー</p>	<p>15</p> <p>ごはん 手作りれんこんバーグ ごまマヨあえ 秋なすのみそ汁</p>	<p>16 運動会応援給食</p> <p>洋風カツ丼 運動会応援スープ 梨ゼリー</p>
黄 赤 緑	<p>ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう 牛乳 とりにく ツナ のり とうふ しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん こぼろ だいこん たまねぎ ねぎ</p> <p>E:698kcal P:26.7g</p>	<p>ごはん さとう はるさめ ごま あぶら 牛乳 ほっけ ぶたにく だいず あぶらあげ にんじん もやし だけのこ えのきたけ きくらげ えだまめ しょうが キャベツ</p> <p>E:608kcal P:27.5g</p>	<p>おおむきめん かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも 牛乳 とりにく あぶらあげ だいず ねぎ にんじん しいたけ だいこん はくさい カリフラワー</p> <p>E:639kcal P:24.8g</p>	<p>ごはん パンこ さとう ごま マヨネーズ 牛乳 ぶたにく たまご ツナ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ れんこん たまねぎ こまつな カリフラワー キャベツ にんじん なす</p> <p>E:659kcal P:26.3g</p>	<p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ぶたにく たまご とうふ なたこ たまねぎ しめじ にんじん だいこん えのきたけ みつば なし</p> <p>E:653kcal P:26.3g</p>
	<p>19 うんどうかい 運動会 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>20</p> <p>ごはん ふっかつ きりざい 塩鶏汁</p>	<p>21</p> <p>ごはん 白身魚のおろしソース アーモンドあえ 里手のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>横割れ丸パン 照り焼きチキン カリフラワーのカレーサラダ まど野菜のスープ</p>	<p>23 中越大地震の日報給食</p> <p>トマトリゾット だいコーンサラダ フルーツあえ 災害食クッキー</p>
黄 赤 緑	<p>ごはん さとう こむぎこ パンこ ごま あぶら 牛乳 ふ たまご なつとう かつおぶし とりにく あぶらあげ のさわな にんじん たくあん キャベツ こぼろ みすな ねぎ</p> <p>E:679kcal P:25.7g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら アーモンド さとう さといも 牛乳 ほき あぶらあげ みそ だいず だいこん ねぎ しももん しょうが キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>E:623kcal P:22.9g</p>	<p>パン さとう マヨネーズ じゃがいも 牛乳 とりにく ハム ベーコン だいず カリフラワー こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>E:630kcal P:28.2g</p>	<p>こめ こめこクッキー あぶら ごま マヨネーズ しらたまちろ さとう 牛乳 きよにくローゼー えのきたけ しいたけ にんじん トマト たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし みかん もも パイン</p> <p>E:646kcal P:16.2g</p>	
	<p>26</p> <p>栗ごはん 手作り干草焼き 浅漬け もやしと厚揚げのみそ汁</p>	<p>27</p> <p>まめ 豆とひき肉の秋野菜カレー カントリーサラダ アーモンド小魚</p>	<p>28</p> <p>中華めん タンメンスープ 大学いも りんご</p>	<p>29 にいがた和牛給食</p> <p>ごはん にいがた和牛のステーキ 温野菜 大根スープ ハロウィンミニゼリー</p>	<p>30</p> <p>ごはん 鮭のもみじ焼き カリフラワーの秋あえ もずくスープ</p>
黄 赤 緑	<p>ごはん くり ごま あぶら 牛乳 とりにく ひじき たまご こんぶ あつあげ みそ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しめじ</p> <p>E:606kcal P:26.2g</p>	<p>ごはん あぶら さつまいも さとう アーモンド ごま 牛乳 ぶたにく だいず ツナ にぎかな たまねぎ にんじん なす トマト きゅうり だいこん キャベツ レモン</p> <p>E:691kcal P:25.0g</p>	<p>ちゅうがめん さつまいも あぶら みずあめ ごま さとう 牛乳 ぶたにく なたこ うすらたまご にんじん もやし キャベツ しめじ たら みすな りんご</p> <p>E:698kcal P:24.4g</p>	<p>ごはん さとう あぶら 牛乳 きゅうにく とりにく ねぎ りんご レモン カリフラワー プロコラー じゃがいも にんじん だいこん えのきたけ みすな</p> <p>E:718kcal P:24.1g</p>	<p>ごはん マヨネーズ かたくりこ 牛乳 さけ みそ ツナ かつおぶし とうふ もずく たまご にんじん カリフラワー こまつな きく うめ えのきたけ みつば</p> <p>E:609kcal P:26.7g</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください



おいしいね！小千谷産いっぱいの給食



給食では、小千谷市内でとれた新鮮な農作物を届けていただいています。今回は、その1つ「けやきぱーく」さんを訪問して、小千谷のおいしい野菜の秘密を聞いてきました。

けやきぱーく

小千谷の農家の方が作った新鮮野菜が集まる「けやきぱーく」。学校給食には、約15軒の農家の方が納品してくださっています。



(給食の野菜は「けやきぱーく」で買うことができます。場所はサンプラザ駐車場隣。営業時間は、9時30分～17時)

【小千谷で育てられている農作物】

にんじん、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、里芋、さつまいも、ねぎ、トマト、なす、きゅうり、枝豆、かぼちゃ、白菜、ごぼう、れんこん、夕顔、カリフラワー、ゴーヤ、とうもろこし、メロン、すいか、など



ここ2～3年気候変動が大きく、うまく育たなかったり、収穫時期が遅れたりするそうです。農家の方が苦労して育ててくださった野菜、感謝していただきたいですね。

生産者の羽鳥さんの畑を見学させていただきました

羽鳥さんは、真人地区に4カ所の畑を持っています。里芋、なす、枝豆、にんじん、ねぎを中心に様々な野菜を育てているそうです。

なるべく農薬を使わずに、新鮮で安全なものを届けています。



生産者
羽鳥友治さん



にんじんは8月に種をまいて11月に収穫予定。農薬はなるべく使わず、鶏糞と米ぬかを使用しているそうです。



羽鳥さんは、4つの広い畑を1人で作っているんだって。すごいなあ！



親子でチャレンジ！人気の給食メニュー

カリカリカリフラワー

14日(水)のメニュー

分量は4人分です

カリフラワーは小千谷市の特産品で、10月の生産量は県内1位、全国でもトップクラスを誇ります。

【材料】

・カリフラワー：1/2株 ・揚げ油：適宜

★卵：1/2個 ★しょうゆ：小さじ1 ★オイスターソース：小さじ1 ★塩：ひとつまみ

★片栗粉：大さじ4 ★てんぷら粉：大さじ3 ★水：適量

【作り方】

①カリフラワーを小さめの小房に分ける。(小さめに分けた方がカリッと仕上がります。)

②Aの調味料を混ぜ合わせる。(ホットケーキの生地くらいの硬さになるように、少しずつ水を入れていきましょう。)

③油を170～180度に温め、カリフラワーに衣をつけて、カリッと揚げたらできあがり。