



10月給食だより



しょうゆのひみつをさぐろう

4年生の社会科の学習で、山口県の柳井市の甘露醤油について学ぶ学習があります。それにちなんで食育を行いました。「しょうゆのひみつをさぐろう」と題して、はじめに、しょうゆを加熱し、においをかぎました。しょうゆの製造工程や種類、味のひみつについて学びました。終わりに、こいくちしょうゆとさいしこみしょうゆである「甘露しょうゆ」の利きしょうゆをしました。児童の感想の中には、「しょうゆは、作る時間で味もかわるんだとわかりました。」「しょうゆにはしゅるいがたくさんあって、さいしこみしょうゆは、ふつうのしょうゆの作り方に入れしょうゆを入れて作っていて、2～3年かけて作ることがわかりました。」「しょうゆは時間をかけてつくっていることを知り、大切に使用と思いました。」など、しょうゆの製造時間や種類、味の違い気づき、作り手への感謝の気持ちが育まれたようです。



5種類のしょうゆを見えています！

みそづくり体験

5年生の家庭科の学習でみそづくり体験を行いました。はじめに、みそについての講話をききました。みその歴史やその土地でとれる、米、麦、大豆などにより、みそに入れる材料も違うことなどを学びました。そのあと、実際にみそづくりです。

山口県産の大麦にこうじをつけた麦こうじと塩をまぜ、ミキサーにかけてつぶした大豆をあわせていきました。みそ玉をつくり、桶の中にガス抜きしながらいれていきました。3か月後、このみそを使い、みそ汁を作ります。おいしいみそができますように！！



麦こうじと塩をまぜています。

目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。給食では、目の愛護デーにちなんで、鶏レバーの入った「元気もりもりフライ」とアントシアニンという目の働きをよくする物資を含んだ「ブルーベリーゼリー」を提供します。



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

レバー

ウナギ

ギンダラ

見えにくい...

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

令和4年10月分 学校給食予定献立表 琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分 (g)					
卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂						
肉、魚	小魚、海藻	果物		いも類	種実類						
3 (月)	ごはん	マーボーなす シューマイ ナムル	はし	ぶたにく うすらたまご みそシューマイ	きゅうにゅう にんじん	なす たまねぎ たけのこ しろねぎ にんにく	こめ さとう	ごまあぶら でんぶん あぶらごま	600 23.0 1.7	 さかな	
4 (火)	むぎごはん	あきのみのにカレー ひよこめソテー	はし スプーン	ぶたにく ひよこめ ベーコン	きゅうにゅう にんじん さやいんげん	しめじ エリンギ コーン マッシュルーム しょうが えだまめ にんにく	むぎ 小麦 さつまいも	あぶら カレーウ	695 22.1 1.7	 乳製品	
5 (水)	おはなし給食 パインパン	かぼちゃスープ うべさんくろだいのみそマヨネーズやき ぶどう	はし	ベーコン みそ くろだい	きゅうにゅう かぼちゃ パセリ	たまねぎ ぶどう	パインパン ごま マヨネーズ	ごま マヨネーズ	699 28.3 2.4	 いも	
6 (木)	わかめごはん	みそしる いわしのうめに ピーマンじゃこいため	はし	あぶらあげ どうぶ みそいわしのうめに	きゅうにゅう にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	614 24.8 3.5	 くだもの	
7 (金)	ごはん	もずくスープ げんきもりもりフライ ブルーベリーゼリー	はし スプーン	ベーコン とりにく とりレバー	きゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ ゼリー	あぶら	627 22.1 1.5	 やさい	
11 (火)	ごはん	おやこに さばのしおやき きゅうりのびりから	はし	とりにく たまご さば	きゅうにゅう にんじん グリーンピース	きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	673 32.7 2.6	 だいた	
12 (水)	パン メープル& マーガリン	やきスパゲティ コロコロソテー	はし	ぶたにく いか ひらてん ウィナー	きゅうにゅう チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン えだまめ	パン メープルシロップ スパゲティ	マーガリン あぶら	668 29.1 3.1	 いも	
13 (木)	ごはん	ぶたじる ジャキジャキそぼろどんぶりのぐ プリン	はし スプーン	どうぶ ぶたにく プリン みそ きゅうにゅう	きゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう だいこん たまねぎ きりばしだいこん コーン しょうが	こめ さとう さつまいも こんにゃく	620 23.2 1.9	 さかな		
14 (金)	ごはん	ごまみそに いわしとさつまいものあげがらめ	はし	ちくわ ひらてん とりにく みそ うすらたまご	きゅうにゅう にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも	ごま こんにゃく さつまいも	692 25.6 2.1	 やさい	
17 (月)	ごはん かんこくのり	はるさめスープ タッカルビ チーズ	はし	ぶたにく のり チーズ	きゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご しょうが	こめ はるさめ さつまいも	ごま ごまあぶら	692 25.6 2.1	 さかな	
18 (火)	ごはん	ふきよせに さけのしおやき ミニトマト	はし	ひらてん とりにく さけ	きゅうにゅう さやいんげん にんじん トマト	れんこん ししいたけ ごぼう たけのこ	こめ さとう こんにゃく くり さといも	あぶら	599 29.9 2.0	 にゅうせいひん	
19 (水)	こくとうパン	きのこシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	とりにく かいそう	きゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	649 24.2 2.0	 だいた	
20 (木)	ごはん	ビーフンスープ チキンチキンごぼう ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ヨーグルト	たまねぎ もやし ごぼう しょうが	こめ あぶら	653 28.7 1.0	 いも		
21 (金)	くりごもく ごはん	とうふじる あつやきたまご ほうれんそうのおかかいため	はし	あぶらあげ とりにく どうぶ	きゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ えだまめ しいたけ えのきだけ もやし	こめ くり	561 26.6 2.6	 にゅうせいひん		
25 (火)	ごはん	ハヤシライス ひじきサラダ りんご	はし スプーン	きゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	こめ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	670 28 2.6	 さかな		
26 (水)	おはなし給食 パン	しろはなまめのポタージュ ハンバーグのきのこソースかけ	はし スプーン	しろういんげん ベーコン ハンバーグ	きゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	パン こむぎこ さとう	バター	569 23.8 1.9	 かいそう	
27 (木)	ごはん ふりかけ	にこみおでん にんじんしりしり	はし	ふりかけ とりにく ツナみず ちくわ うすらたまご	きゅうにゅう にんじん こんぶ	だいこん	こめ さといも さとう	ごま	690 27.6 1.3	 だいた	
28 (金)	ごはん	ミートボールのちゅうかに やきくりコロケ くきわかめあえ	はし	チキンボール ぶたにく コロケ いか えび うすらたまご	きゅうにゅう にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	ごまあぶら	690 27.6 1.3	 やさい	
31 (月)	ごはん	さつまいも ベーコンエッグ ミニトマト かぼちゃプリン	はし スプーン	どうぶ とりにく みそたまご	きゅうにゅう にんじん ねぎ トマト	ごぼう だいこん	こめ さつまいも こんにゃく	737 28.5 2.4	 さかな		

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

おはなし給食(本にでてくる食べ物を給食で再現します)

○5日(水)「かぼちゃスープ」 ～かぼちゃものがたり～

○26日(水)「ハンバーグ」 ～おとうさんといっしょ～

真珠 まりこ 作～

つちだ よしはる 作

