



# 10月

# 給食だより



青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝し、給食でしっかりと秋を味わっていききたいと思います。

## 6年生の朝食レシピ紹介

6年生が夏休み中に家庭で作った朝ごはんです。  
ぜひ、ご家庭の朝ごはんに作ってみてください。

<材料 1人分>

### 焼きおにぎり

- ごはん・・・茶わん1杯
- しょうゆ・・・5g
- ★青のり・・・少々
- かつお節・・・少々
- 焼きのり

### あおさのみそ汁

- 青のり・・・適量
- みそ・・・10g
- チーズのベーコン巻き
- ベーコン・・・1枚
- チーズ・・・1パック

### きゅうりときゃべつのサラダ

- きゅうり・・・1/2本
- きゃべつ・・・1枚
- コーン、ドレッシング・・・適量
- ヨーグルト
- ぶどう

**<作り方>**  
**焼きおにぎり**  
 ○ごはん★の材料を混ぜ、おにぎりにする。  
 ○フライパンにごま油をひいて両面にこげめがつくまで焼く。  
 ○しょうゆをぬり、焼きのりをまく。

### みそ汁

- 青のりを適量入れる。
- みそと湯を入れる。
- チーズのベーコン巻き**
- ベーコンをフライパンでいためる。
- チーズを拍子切りにし、ベーコンをまく。

### きゅうりときゃべつのサラダ

- のサラダ**
- きゅうりときゃべつを切る。
- コーンとドレッシングをかける。

焼きおにぎりに醤油をあまりつけない。サラダにコーンを加えたこと。

焼きおにぎりは食欲がない朝ごはんにはぴったりですね。朝から食べたい献立です。

<材料 1人分>

### 食パン

- 食パン・・・1枚
- いちごジャム・・・適量

### サラダ

- きゃべつ・・・30g
- 塩昆布・・・0.5g

<作り方>

### 食パン

- 食パンをトースターで焼き、ジャムをぬる。

### 卵焼き

- 卵をわり、調味料を入れ、巻きながら焼く。

しおこんぶを使ってじたんサラダをつくった。

電子レンジを活用すると、時間の短縮になり手間も省けます。火を通すことで、野菜もたくさん食べることが出来ますね。

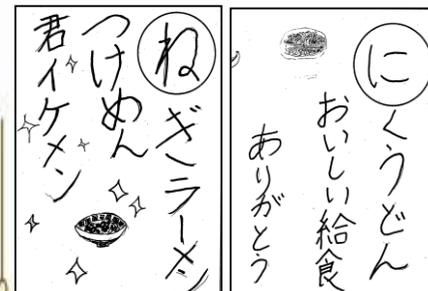
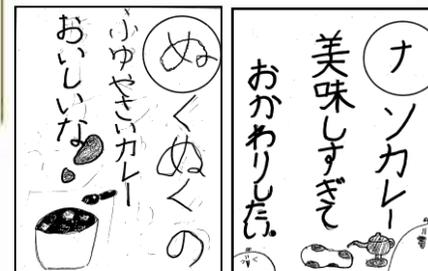
### 卵焼き

- 卵・・・1個
- 砂糖、しょうゆ、だしの素、水・・・適量
- 油・・・少々
- トマト トマト・・・1/4個

### サラダ

- きゃべつをちぎって塩を振り、電子レンジにかける。
- 塩昆布と混ぜる。
- トマト**
- 切って盛り付ける

きゅうしょくありがとう  
かるた 旧5年2組



## はしをたたくもよう



じょうずにもてると  
きれいにたべられるよ



いつもの朝ごはんに  
野菜をプラス

電子レンジを使うと簡単に  
食べやすくなります！

※9月30日(月)から「元気いっぱい週間」です。  
早寝早起きをして、おうちと一緒に  
簡単な朝ごはんを作ってみましょう！

