

令和5年度

10月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校



～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしよう

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方と正しい使い方を身に付ける。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
2	3	4	5	6
めいごはん 牛乳 にく みそ 丼 のっぺい汁 プリン(卵・乳入り)	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ウィナーと野菜の炒め物 みそ汁	めいごはん 牛乳 ぶたにく ガーリックソテー ピリ辛漬 とうふ 豆腐のスープ	こめ 米粉パン 牛乳 メープルジャム ポテトコロッケ フレンチサラダ にくだんご 肉団子と白菜のスープ	めいごはん 牛乳 かつおフライ だいこん 大根のカレー煮 みそ汁
9	10	11	12	13
スポーツの日 	ごはん 牛乳 さばみそ煮 いそ煮 こんさい 根菜汁	めいごはん 牛乳 にく 肉じゃが からしあえ ししゃも 甘露煮	コッペパン 牛乳 パテキャラメル あじフライ にんじん 豆のサラダ キャベツのミルクスープ	めいごはん 牛乳 秋野菜の煮物 なめこ汁 こぎな 小魚佃煮
16	17	18	19	20
めいごはん 牛乳 エビカツ もやしチャンプルー たまご 卵と春雨のスープ	ごはん 牛乳 いわし 生姜煮 き 切り干し大根の含め煮 さつま汁	めいごはん 牛乳 ホイコーロー コーンスープ ミルクココアババロア	ソフトめん 牛乳 ソフトめん汁 えだめい 枝豆入りかき揚げ そくせき 即席漬け	めいごはん 牛乳 里いものそぼろ煮 みそ汁 にしん 甘露煮
23	24	25	26	27
めいごはん 牛乳 あつあ 厚揚げの甘酢炒め ごもく 五目スープ ごまひじき 煮	ごはん 牛乳 いか 天ぷら やさい 野菜炒め みそ汁 アセロラ豆乳ゼリー	めいごはん 牛乳 あきやさい 秋野菜カレー フルーツインゼリー	バーガー型パン 牛乳 マーガリン ほうれん草ハンバーグ スライスチーズ いろど 彩りサラダ ABCスープ	めいごはん 牛乳 マスの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁
30	31	2年A組★全部食べたよ 2年A組のお友達が、「全部食べ たよ！」と教えにきてくれました。 空っぽになった入れものを見て 調理員さんが喜んでいました。 全部食べてくれてありがとう！		
めいごはん 牛乳 さんまおろし煮 やさい 野菜炒めしよつる風味 みそ汁	めいごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうか 中華和え ギョーザ			

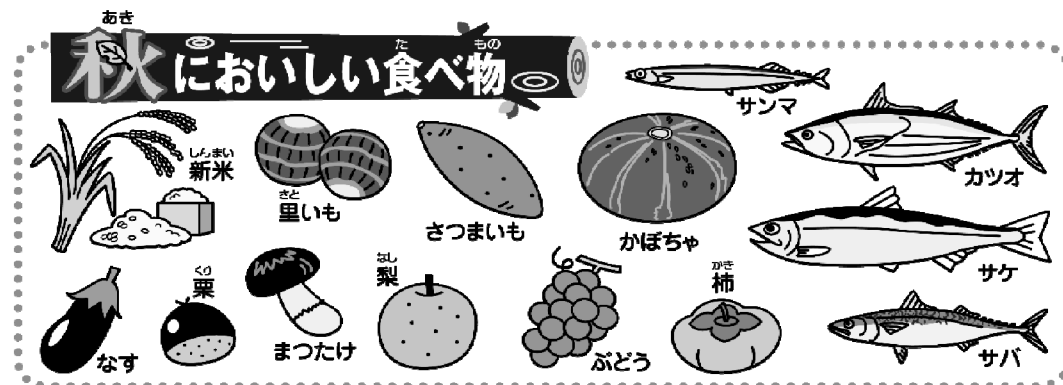
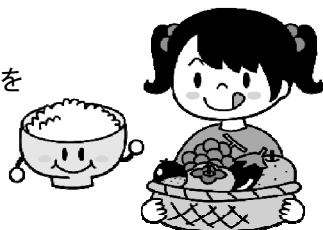
※予定こんだてにつき変更になることがあります。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると、脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



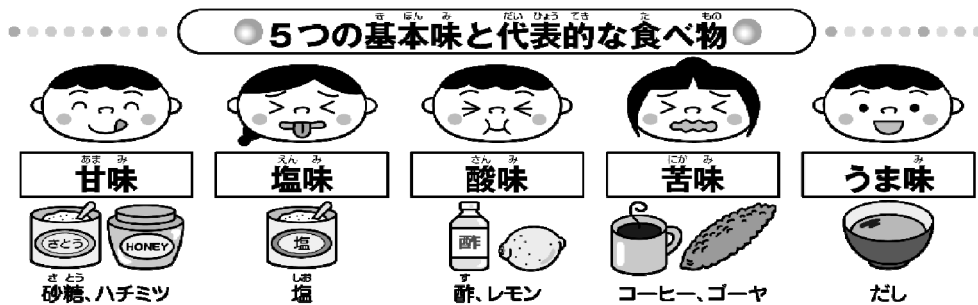
「秋においしい食べもの」、みなさんはどれが食べたいですか。



よく味わって
食べていますか？

みなさんは、どんな味が好きですか？

食べたときに感じる味は、「甘み・塩味・酸味・苦み・うま味」という5つの基本味に分けられます。料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく料理の見た目、かんだときの音や、かみごたえ、口の中に入れたときの温度などが関係しています。食事の時は、たくさんのことを意識しながら、よく味わって食べましょう。



今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

- ・米：県内産あきたこまち（委託炊飯）
- ・牛乳：秋田（大館市）
- ・豚肉：秋田
- ・鶏肉：岩手

野菜・きのこ(種類)	産 地	野菜・きのこ(種類)	産 地
人参	北海道・青森	小松菜	茨城 群馬 四ツ小屋 大仙
しょうが	高知	にら	栃木
にんにく	青森	きゅうり	鹿角 青森 宮城
長ねぎ	四ツ小屋 能代 本荘	白菜	北海道 青森
里いも	横手 湯沢 鹿児島	万能ねぎ	宮城
大根	青森 岩手	えのき	新潟
ごぼう	青森	パセリ	北海道 長野
もやし	福島	さつまいも	茨城
キャベツ	青森 岩手 北海道	なめこ	横手 山形
じゃがいも	北海道	ピーマン	岩手 茨城
パプリカ	韓国		