

一小給食室より

富士第一小学校 給食室
栄養教諭 加藤真澄

10月に入り、だんだん秋の気配を感じるようになってきました。食べ物がおいしい季節です。給食にも、これから旬の食材がたくさん登場します。楽しみにしててください。

さて、後期を迎えるにあたり、今月から給食の主食量が少しだけ増えます。4月より、子どもたちの体が大きく成長しているためです。成長期は、毎日を元気に過ごすためのエネルギーと、体を成長させるためのエネルギーの両方が必要です。家庭でも、子どもたちの体の成長を見ながら、時々食事の量を見直してみることをおすすめします。

～9月の給食献立より～ 休み明けの給食を楽しめるように、目新しいメニューを取り入れました。



9月3日(水)

牛乳 ナン キーマカレー

海そうサラダ ぶどうシャーベット

ちぎったナンに、上手にカレーをつけて食べていました。デザートของシャーベットも、まだまだ暑いこの時期にぴったりでした！



9月8日(月)

牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ

塩もみ野菜 沢煮椀

いつものから揚げと違い、塩で下味をつけた新メニューです。色白に仕上がった塩から揚げ、とても好評でした😊



9月12日(金)

牛乳 セルフサンド(ピリ辛ポーク、キャベツ)

野菜スープ 豆乳プリン

ピリ辛に味付けした豚肉とキャベツをパンにはさんで食べます。子どもたちは良く食べていて、いつもよりパンの残りが少なかったです。



9月29日(月)

牛乳 ごはん ヤンニョムチキン

チコレギサラダ わかめと豆腐のスープ

韓国料理のヤンニョムチキンは、辛みをおさえて低学年でも食べられるように仕上げました。甘辛い味付けで、ご飯によく合います。