

# 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

朝晩が涼しくなり、ようやく秋がきたと思っていたら、あっという間に上着が手放せない寒さになりました。この時期は、季節の変わり目で体調を崩す人が多く、感染症も流行しはじめるため、いつも以上によく食べよく眠り、体調管理に努めてほしいと思います。

さて、後期がスタートして約一カ月が経とうとしています。毎日の給食の様子で、気になるのは主食と野菜のおかずの残食です。御家庭ではいかがでしょうか。学校の給食ではどんなものが出るのか、どのくらい食べているかなど、食卓で話題にしていただけると嬉しいです。

～10月の給食献立より～ 今月は、秋を感じる旬の食材がたっぷりです！



10月2日(木)

牛乳 れんこんとなすのドライカレー  
フルーツマリネ

ドライカレーに、旬のれんこんとなすを小さく切って入れました。副菜にも、旬のかきとりんごを使い、彩り豊かに仕上げました。



10月6日(月)

牛乳 さんまのかばやき丼 キャベツの  
ごまあえ 青のり団子入りすまし汁

旬のさんまを蒲焼き丼にしました。甘辛いタレが白いご飯とよく合い、いつもよりご飯の残りが少なかったです。



10月17日(金)

牛乳 ソフト麺きのこクリームソース キャベ  
ツとツナのサラダ オレンジキャラットゼリー

しいたけ、ぶなしめじ、マッシュルームの3種類のきのこをクリームソースに入れました。デザートは、旬のにんじんを使ったゼリーです。



10月30日(木)

牛乳 ごはん かつおふりかけ  
鶏肉と栗の包み蒸し 根菜汁 チョコプリン

旬の栗とさつまいもを入れた包み蒸しです。中身が見えない包み蒸しに「なんだか特別な感じがする！」とわくわくの子どもたちでした。