

# 2023年10月 志ゅうしよく作よくり

藤沢市立八松小学校

少しづつ秋らしくなり、さわやかな風が気持ちよくなる季節になってきました。  
 秋といえば「食欲の秋」旬のおいしいものがたくさん出回ります。給食では  
**10月から「藤沢産の新米」**が登場します。11月と12月には10割づつ、あいがも米も  
 登場する予定です。普段は食物繊維やミネラルをとるために、川  
 米の1割程度の麦を入れて炊いています。新米の日は、  
 お米の味を楽しむために、米のみで炊きます。  
 秋の爽やかに感謝して、おいしくいただけましょう♪

## 10月は世界食料デー一週間です!!

10月16日は 世界食料デー

世界食料デーは世界の食料問題を考える日です。  
 この日をきっかけに自分の生活を見つめ直し、世界の人々と共に  
 生きようとするとする人が増えていくことが世界食料デーの願いです。

世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているにも  
 関わらず、世界では約7億3500万人の人が「食糧不足」慢性的な栄養不足です。  
 世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トンが捨てられて  
 います。私たちの住む日本では、たくさん食料を海外からの輸入に頼っているのにも  
 関わらず、年間523万トンも食料を捨てています。食糧物をむだにしないために  
 できること、世界食料デーをきっかけに考えてみましょう!!

「できることから  
ほじめてみよう!」

感謝して食べる!!

つくってくれた人たちの  
ことを思い浮かべて...  
ありがたの気持ち  
大切に♡

「むきざきずてぎに  
なすべく食べる!!」

なんでもおいしく  
食べられるようになる  
いいですわね☆

「むきざきずてぎに  
なすべく食べる!!」

食べられる部分を  
すてないよう、  
工夫しよう♪

## 給食試食会を行いました!!

9月15日、八松小学校の保護者の方を対象とした給食試食会を行いました!  
 60名の方が参加してくださいました。あじあじ中、ご参加いただき、ありがとうございました。  
 当日、受付を手伝ってくださいましたPTA役員さん、ありがとうございました。  
 試食会は、教頭先生のお話のあと、栄養士から給食についてお話をしました。保護者の

当日の献立

- コンコンずし
- さつまいものかわりゴブ
- かきたまじる
- 牛乳

方が配膳室で給食を受けとり、配膳して、給食を食べていただきました。  
 コロナ禍で実施できなかったから、試食会ですが、今日、  
 さつまいもの方に参加していただくことができ、嬉しく思います!!

藤沢市の給食について、子ども達の  
食生活についてなど、直接お話をできて  
よかったです。また、ぜひご参加ください!!

## つくってみよう! きゅうしよくしゅじゅ

あうちで作ってみてください!



### コンコンずし

- 【材料】(4人分)
- 米 2カップ
  - さとう 大さじ1
  - しお、小さじ1
  - 大さじ1/2
  - 油揚げ 2枚
  - さとう 大さじ1/2
  - せけ 小さじ2
  - しょうゆ 大さじ1
  - だし汁 40cc
  - 乾燥青じそ 少々
  - 白ごま 大さじ1

### 作り方

- ① 米は、やや固めに炊いておく。
- ② Aで合わせ酢をつくる。ごまは炒めておく。
- ③ 油揚げは、短冊に切り、湯をかけて油抜きをし、Bの調味料で煮る。
- ④ ①のご飯に②の合わせ酢、③の油揚げ、乾燥青じそ、白ごまを混ぜ、あわせ。

\*乾燥青じそは「ふかつし」として市販されています。

### 大豆と小魚の揚げ煮

- 【材料】(4人分)
- 大豆(乾)..... 40g
  - 片栗粉..... 小さじ2
  - かえりじょこ..... 15g
  - 揚げ油..... 適量
  - さとう..... 大さじ1
  - しょうゆ..... 小さじ1
  - いりごま(白)..... 小さじ2

### 作り方

- ① 大豆は洗って、一晩水につけておく。  
水漬の大豆を  
よく洗って、よく絞る。
- ② 大豆の水をきいて、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ かえりじょこも煮揚げる。  
フライパンで炒めてOK!
- ④ さとうとしょうゆを煮たてて、タレをつくる。
- ⑤ 炒めたごま、大豆、かえりじょこ、タレを混ぜてからめる。

◎ ◎ あまからしい味付けで人気のメニューです!  
大豆、小魚、種類がほかほか!

2023年 藤沢市立 八松小学校

# 10 こんだて よいびょうが

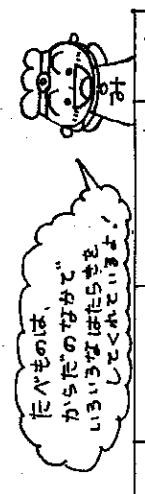


ひょうふ	きいろ	あか	みどり	エナジー
ひょうふ	からだのなかで 地すくちからのもにひら	からだのなかで ちやににくにむる もにひら	からだのちやいし とのちや	たんぱく(たんぱく) しんじ(しんじ) えんじ(えんじ)
2月	こめむぎ さとう あびら さとむ	きんめだい あおだいたい ひたにく・とらひ ぎょうにやう	ごぼろ・にんじん だいこん こんにやく なまがゆぎ	540 27.1 17.7 2.2
3火	パン さとう しょうろ しょうろ	あずき・たまご とりにく あびらあげ ぎょうにやう	にんじん・バナナ しめじ ほうさい なまがゆぎ	581 23.1 16.6 2.4
4水	ソフトめん じゃがいも たまご	とりにく たまご わかめ ぎょうにやう	にんじん・ごまっほ たまゆぎ・しょうが しめじ・おかん なまがゆぎ	657 26.9 15.6 2.7
5木	ごぼろ かつかの ごまがらめ ちゅうせさい みそしる	こめむぎ せんげん あびら・ごま さとう・すりごま	しょうが たまゆぎ にんにく・えのきたけ ほうさい・なまがゆぎ にんじん	601 33.0 20.8 2.0
6金	とりにく・ごぼろのおこわ アーモンドフィッシュ ほうろすーぷ・牛乳	こめ・もちごめ あひら・アーモンド さとう・せんげん ごま	しょうが たまゆぎ しょうろ・にんじん しょうろ・ほうさい えなまめ なまがゆぎ	577 27.6 19.2 2.0
10火	くろパン さけのパンこやし こむぎいも たまごいりすやいすーぷ・牛乳	パン・せんげん マヨネーズ パンこ しょうがゆ	パセリ にんじん たまゆぎ キャベツ	663 35.5 27.7 2.8
11水	ソフトめん チャンパン おぼろまき しょうろ 牛乳	ソフトめん・ほうろすーぷ あひら・しょうが あびら・ごま さとう・せんげん	にんにく・かまぼこ えんじ しょうが・もやし にんじん・なまがゆぎ しめじ・たけのこ・にら	642 27.3 21.0 2.6
12木	ごぼろ マーボーどらひょう もやし・たまご・牛乳	こめ・むぎ あひら・ごま あびら・ごま さとう・ごま せんげん	しょうが・ごまっほ にんにく・にんじん なまがゆぎ もやし	568 38.7 20.1 2.1
13金	びんきライス キャロットポタージュ プルーン・牛乳	こめ・むぎ あびら・ごま あびら・ごま さとう・ごま せんげん	にんじん・パセリ たまゆぎ・プルーン ホールコーン グリッパズ	574 21.5 18.3 2.3

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

## 10がつのきょうしゅうしょくむくひょう

### たべものばたらきをしよう!!



ひょうふ	きいろ	あか	みどり	エナジー
16月	ごぼろ ししものひもの だいすのいそに おもしろ	こめ・むぎ さとう さとむ	パン マーガリン・さとう グラニュー糖 アーモンド (アーモンド)	534 25.3 17.5 2.1
17火	アーモンドトースト とらひ たんごじる くだもの(バナナ)・牛乳	こめむぎ さとう	ソフトめん さとう	617 22.9 30.1 2.7
18水	ソフトめん ごま ちゅうせさい	ソフトめん さとう	ソフトめん さとう	684 31.8 17.8 2.7
19木	ごぼろ たまご ちゅうせさい	こめ さとう	ソフトめん さとう	593 29.7 21.2 2.0
20金	カツカレーライス さんしょうそりて 牛乳	こめ せんげん	ソフトめん さとう	675 25.3 23.9 2.2
24火	こめこころパン ウィンターとまめの グラタン	ソフトめん さとう	ソフトめん さとう	652 28.9 28.8 2.5
25水	このこのわらうスPAGEティ リんごさとつまいもの ケーキ くだもの(おかん)・牛乳	ソフトめん さとう	ソフトめん さとう	593 21.3 23.8 1.9
26木	ハヤシライス やさしいため 牛乳	こめ・むぎ あひら	ソフトめん さとう	594 21.6 18.8 2.3
27金	くろごぼろ (十三夜おぼろ) とらひ たまご とらひ たまご にびたし・牛乳	こめ・むぎ あひら	ソフトめん さとう	577 22.8 19.2 2.4
30月	ごぼろ ちくせんに おかかあえ・牛乳	こめ あひら	ソフトめん さとう	512 22.1 11.4 1.6
31火	ソフトフランスパン パンプキンジュレー キャベツとパムの ソテー くだもの(おかん)・牛乳	こめ あひら	ソフトめん さとう	594 25.5 19.9 2.4