

# きゅうしょくだより

# 9月

名古屋市立小幡小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑さが残る季節なので、体調をくずさないように、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを取り戻しましょう。

\*\*\*\*\* 9月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆「追加献立」おはぎ… 15日(金)

15日(金)の献立に、おはぎのメニューが追加されます。

☆【特別献立】姉妹友好都市の日(シドニー市) … 22日(金)

プレーンロールパン・牛乳・肉と野菜のバーベキュー風味・マカロニスープ・グレープゼリー

名古屋市は、1980年9月にオーストラリアのシドニー市と姉妹都市になりました。これを記念した特別献立です。



☆【新こんだて】イタリアンスパゲティ … 19日(火)

昭和30年頃から名古屋の喫茶店のメニューとして親しまれているトマトケチャップで味付けしたスパゲティです。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日

19日(火) ごはんは港区・中川区でとれた米を、ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばを使っています。



☆ ふるさとこんだて～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

7日(木) 台湾ラーメンスープ…名古屋めしの台湾ラーメンをアレンジした献立です。

13日(水) えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物の一つです。

26日(火) とうがん汁…愛知県の特産物のとうがんを使っています。

\*\*\*\*\*

9月の給食のめあて「肉や魚について知ろう」

肉や魚には体をつくるもとになるたんぱく質が含まれています。たんぱく質は成長期に必要な栄養なので、給食の献立には肉と魚の両方をバランスよく取り入れています。



作ってみましょう! きゅうしょくこんだて  
豚肉とだいこんの中華煮 25日(月)実施

おうちの方と  
いっしょに読  
みましょう。

材料〔中学年児童4人分〕

作り方

豚肉	160g
しょうが	2g
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1弱
かまぼこ	60g
にんじん	1/3本
だいこん	1/6本
たけのこ(水煮)	40g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2と1/2
オイスターソース	小さじ1
水	20~50ml

- ① にんじんは薄めのいちよう切り、だいこんは1cmくらいのいちよう切りにする。
- ② たけのこはひと口大に切りゆでる。
- ③ 豚肉はおろしたしょうが・しょうゆ・酒をあわせた中に20分くらいつける。
- ④ かまぼこは小口切りにする。
- ⑤ 油を熱し、豚肉・にんじん・だいこん・たけのこの順に塩をしながらいいため、水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたらかまぼこ・砂糖・しょうゆ・オイスターソースを入れ煮る。