

10月給食たより

月	火	水	木	金
2	ごはん フーヨーハイ マーボー豆腐 もやしとにらのスープ	4・ごはん いわしおろし煮 ひじきのさっぱりあえ さつま汁 秋田県産米粉の月見だんご	5・わかめごはん チーズ入りのさみフライソースかけ イタリアンサラダ パックドレッシング (イタリアン) ワインソナーのスープ	6 みそラーメン 中華めん 肉野菜炒め みそラーメンスープ のり塩ポテトコロッケ 味付けゆで卵(中のみ)
9	体育の日 ゆかりごはん ほっけみりんしょうゆ焼 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	11 米粉パン 鶏肉のパン粉焼き ワインナーとキャベツのトマト煮 コーンポタージュ 秋田県産フルーベリージャム (中仙中のみ給食)	12・ごはん うの花コロッケソースかけ さつま揚げともやしのごま煮 なめこのみそ汁 (小学校のみ給食)	13・ごはん 豚肉のかりんと揚げ2コ 野菜と卵のソテー かぶのスープ
16	ゆかりごはん ほっけみりんしょうゆ焼 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	18・ごはん 秋田県産さけフライソースかけ ハムとチンゲンサイの炒めもの 肉入りワンタンスープ	19・ごはん えびフライ パックタルソース 高野豆腐の五目煮 じゃがいものみそ汁	20 山菜うどん コーンしゅうまい (小2コ、中3コ) キャベツとベーコンの和風炒め さけるチーズ(中のみ)
23	ごはん 鶏つくね (小1コ、中2コ) えびと厚揚げのチリソース炒め ベーコンと白菜のスープ	25・ごはん ハムチーズサンドフライ 花野菜のイタリアンソテー じゃがいものスープ	26・まいだけごはん 若鶏唐揚げねぎソースかけ さつまいものうま煮 大根のみそ汁	27 豚肉のスタミナ丼 むぎごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツのみそ汁 ラフランスゼリー

平成29年度 月 こんだて ひとくちメモ 大仙市中学校給食センター

月	日	メニュー	ひとくちメモ
10月	18-32	みそ汁、カレー、パン	みそ汁、カレー、パン
10月	25-40	みそ汁、カレー、パン	みそ汁、カレー、パン
10月	28-40	みそ汁、カレー、パン	みそ汁、カレー、パン

※6月27日～29日の3日間、
中仙中学校2年生の二人が職場
体験で給食センターにきてくれました。
給食を調理員さんといっしょに作ったり、
献立を考えてもらったりしました。
点線で囲まれている日の献立は、二人が
考えてくれた献立です。

10月の給食にとりいれました♪

季節感を出したり、材料が重ならないように、工夫してくれました。

秋野菜クイズ

秋に多くとれる野菜についてのクイズです。
AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 食べている部分が「根」なのはどっち?
A ジャガイモ
B さつまいも

Q2 「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの意味で、正しいのはどっち?
A 嫁のからだを冷やしてはいけない
B 嫁を太らせてはいけない

Q3 長ねぎをごく細いせん切りにして水にさらしたものを、なんていう?
A 白髪ねぎ
B 白糸ねぎ

Q4 次のうち、にんじんの花はどっち?
A 黄色くて小さい花
B 白くて丸い花

Q5 にんじんや、長ねぎの緑の部分に言まれる「βカロテン」には、どんな働きがある?
A 病気を防ぐ
B 骨や歯をつくる

こたえ
Q1...B (じゃがいもは地下のくきの部分)
Q2...A (秋なすはおいしいので嫁に食べさせるのはもったいない、という意味もある)
Q3...A (料理にそえる薬味などに使われる)
Q4...B (Aは、白菜やキャベツなどアブラナ科の花)
Q5...A (がんや生活習慣病を予防する働きがある。Bは、カルシウムの働き)

今月中仙・大仙市産

- じゃがいも ●さやべつ ●たまねぎ ●きゅうり ●トマト ●なす ●ピーマン ●アスパラガス ●長ねぎ
- にんじん ●かぼちゃ ●ブロッコリー ●さといも ●豆腐 ●油揚げ ●厚揚げ ●みそ ●米

※給食センターの衛生管理について、9月も特に異常はありませんでした。
※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。※給食費の第6期納期限は(振替口座日)は10月25日(水)です。