



# 10月こんだてひょう

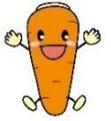
令和2年10月  
東山小学校

|             | 月                                                                    | 火                                                          | 水                                                                      | 木                                                                        | 金                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>こんげつ じ ぼ さんぶつ<br/>今月の地場産物</p> <p>だいこん ねぎ さつまいも たまねぎ かぼちゃ れんこん</p> |                                                            | <p>10月1日は<br/>じゅうごや<br/>十五夜</p>                                        | <p>1 十五夜メニュー</p> <p>ごはん さめの揚げ煮<br/>大根のごま昆布漬け<br/>かぼちゃのみそ汁<br/>みたらし団子</p> | <p>2</p> <p>ごはん<br/>ホイコーロー<br/>中華卵スープ<br/>みかん</p>                      |
| 黄<br>赤<br>緑 | <p>キャベツ ジャがいも だいず カリフラワー さといも なす</p>                                 |                                                            |                                                                        | <p>E:682kcal P:24.2g</p>                                                 | <p>E:607kcal P:25.5g</p>                                               |
|             | <p>5 牛の角突き<br/>振りかえきゅうぎょうび<br/>振替休業日</p>                             | <p>6</p> <p>ごはん<br/>さばのみりん焼き<br/>春雨炒め<br/>秋なすのみそ汁</p>      | <p>7</p> <p>豆とひき肉の秋野菜カレー<br/>秋のフルーツヨーグルト</p>                           | <p>8</p> <p>ごはん<br/>豆みそ<br/>鶏と野菜のごまドレッシング<br/>大根と厚揚げの中華煮</p>             | <p>9 運動会応援給食</p> <p>ピザトースト<br/>フレンチサラダ<br/>運動会応援スープ<br/>ハロウィンゼリー</p>   |
| 黄<br>赤<br>緑 |                                                                      |                                                            |                                                                        |                                                                          |                                                                        |
|             |                                                                      | E:621kcal P:24.8g                                          | E:692kcal P:22.7g                                                      | E:679kcal P:26.6g                                                        | E:601kcal P:22.3g                                                      |
|             | <p>12 運動会<br/>振りかえきゅうぎょうび<br/>振替休業日</p>                              | <p>13</p> <p>ごはん<br/>手作りれんこんバーグ<br/>粉ふきいも<br/>キャベツのみそ汁</p> | <p>14</p> <p>中華めん<br/>タンメンスープ<br/>大学いも<br/>りんご</p>                     | <p>15</p> <p>きのこごはん<br/>かぼちゃのチーズ焼き<br/>さっぱりあえ<br/>すまし汁</p>               | <p>16 ぜんこうえんぞく<br/>全校遠足</p>                                            |
| 黄<br>赤<br>緑 |                                                                      |                                                            |                                                                        |                                                                          |                                                                        |
|             |                                                                      | E:631kcal P:24.2g                                          | E:698kcal P:24.4g                                                      | E:601kcal P:23.3g                                                        |                                                                        |
|             | <p>19</p> <p>ごはん<br/>白身魚のおろしソース<br/>ごまあえ<br/>さつまいものみそ汁</p>           | <p>20 ぜんこうえんぞく<br/>全校遠足<br/>予備日</p>                        | <p>21</p> <p>セルフおにぎり<br/>(ごはん、のり、さけ、うめぼし)<br/>野菜たっぷりほっかほか鍋<br/>みかん</p> | <p>22</p> <p>ごはん<br/>ふっかつ<br/>きりざい<br/>豚汁</p>                            | <p>23 中越大震災の日給食</p> <p>トマトリゾット<br/>だいコーンサラダ<br/>フルーツあえ<br/>災害食クッキー</p> |
| 黄<br>赤<br>緑 |                                                                      |                                                            |                                                                        |                                                                          |                                                                        |
|             | E:623kcal P:22.9g                                                    | E:649kcal P:25.3g                                          | E:693kcal P:27.6g                                                      | E:646kcal P:16.2g                                                        |                                                                        |
|             | <p>26</p> <p>さつまいもごはん<br/>手作り干草焼き<br/>浅漬け<br/>厚揚げのみそ汁</p>            | <p>27</p> <p>ごはん<br/>ますのもみじ焼き<br/>カリフラワーの秋あえ<br/>かきたま汁</p> | <p>28</p> <p>おむぎめん<br/>大麦めん<br/>きのこ汁<br/>かりかりカリフラワー<br/>りんご</p>        | <p>29 にいがた和牛給食</p> <p>ごはん<br/>にいがた和牛のステーキ<br/>温野菜<br/>大根スープ</p>          | <p>30 ハロウィンメニュー</p> <p>カレーピラフのクリームソース<br/>ひじきのマリネ<br/>手作りハロウィンデザート</p> |
| 黄<br>赤<br>緑 |                                                                      |                                                            |                                                                        |                                                                          |                                                                        |
|             | E:606kcal P:24.6g                                                    | E:609kcal P:26.7g                                          | E:641kcal P:24.3g                                                      | E:718kcal P:24.1g                                                        | E:721kcal P:22.6g                                                      |

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください



## おいしいね！小千谷産いっぱいの給食



給食では、小千谷市内でとれた新鮮な農作物を届けていただいています。今回は、その1つ「けやきぱーく」さんを訪問して、小千谷のおいしい野菜の秘密を聞いてきました。

### けやきぱーく

小千谷の農家の方が作った新鮮野菜が集まる「けやきぱーく」。学校給食には、約15軒の農家の方が納品してくださっています。



(給食の野菜は「けやきぱーく」で買うことができます。場所はサンプラザ駐車場隣。営業時間は、9時30分～17時)

【小千谷で育てられている農作物】

にんじん、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、里芋、さつまいも、ねぎ、トマト、なす、きゅうり、枝豆、かぼちゃ、白菜、ごぼう、れんこん、夕顔、カリフラワー、ゴーヤ、とうもろこし、メロン、すいか、など



ここ2～3年気候変動が大きく、うまく育たなかったり、収穫時期が遅れたりするそうです。農家の方が苦労して育ててくださった野菜、感謝していただきたいですね。

### 生産者の羽鳥さんの畑を見学させていただきました

羽鳥さんは、真人地区に4カ所の畑を持っています。里芋、なす、枝豆、にんじん、ねぎを中心に様々な野菜を育てているそうです。

なるべく農薬を使わずに、新鮮で安全なものを届けています。



生産者  
羽鳥友治さん



にんじん

にんじんは8月に種をまいて11月に収穫予定。農薬はなるべく使わず、鶏糞と米ぬかを使用しているそうです。



里芋

羽鳥さんは、4つの広い畑を1人で作っているんだって。すごいなあ！



なす



菊芋



ねぎ

### 親子でチャレンジ！人気の給食メニュー

#### カリカリカリフラワー

14日(水)のメニュー

分量は4人分です

カリフラワーは小千谷市の特産品で、10月の生産量は県内1位、全国でもトップクラスを誇ります。

【材料】

・カリフラワー：1/2株 ・揚げ油：適宜

★卵：1/2個 ★しょうゆ：小さじ1 ★オイスターソース：小さじ1 ★塩：ひとつまみ

★片栗粉：大さじ4 ★てんぷら粉：大さじ3 ★水：適量

【作り方】

- ①カリフラワーを小さめの小房に分ける。(小さめに分けた方がカリッと仕上がります。)
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。(ホットケーキの生地くらいの硬さになるように、少しずつ水を入れていきましょう。)
- ③油を170～180度に温め、カリフラワーに衣をつけて、カリッと揚げたらできあがり。