



給食だより



令和8年9月30日発行
由利本荘市立鶴舞小学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 物資の都合により献立が変更になる場合があります。	農家さんとのコラボ給食を実施します 秋田市のSENTEさんのこだわりの野菜を、給食に使用させていただきますことになりました。鶴舞小では3回実施します。 2日…なす(甘くてみずみずしく、食べやすいなすです) 16日…九条ねぎ(緑の部分がメインの、柔らかいねぎです) ふわとろ大根(柔らかいのには煮崩れしにくい、「日本一おいしい大根」です。) 23日…ふわとろ大根		1日 米粉パン いちごジャム カレーうどん ツナマヨポテトソテー だしとスパイスの相性が良い カレーうどんは、食欲アップに役立つ料理です。	2日 農家コラボ献立 ごはん 青じそ鶏つくね くきわかめの炒り煮 県産なすのみそ汁 ハウスの中で大きく甘く育ったこだわりのなすです。普段のなすとの違いを探してみましょう。
5日 (2年生なし) プルコギ丼 チンゲンサイのスープ 韓国料理のプルコギは、野菜がたくさん食べられて、ごはんとの相性が良い料理です。	6日 ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 そぼろ煮は、大根だけでなく、かぶ、じゃがいも、さといもなど色々な材料に合う料理です。	7日 ごはん たらの西京焼き ひきずり 玉ふのみそ汁 ひきずりは、愛知県の郷土料理です。鶏肉を使った「すき焼き」のような料理です。	8日★きなこ揚げパン ブロッコリーの ツナマヨソテー エービーシー ABCスープ 県産ブルーベリーゼリー 前期最後の給食は、食べたい給食アンケート第1位のきなこ揚げパンです。楽しんで食べましょう。	読書の秋です 10月27日～11月9日は、読書週間です。給食でも、情報センターにある4冊の本をイメージした「ブックメニュー」を実施します。食の面からも、読書の秋を楽しみましょう。
読書の秋です ブックメニューの予定 15日…100ぴきかぞく キャンプへいく 22日…給食アンサンブル2 27日…もりのレストラン 29日…まじよの おいもパーティー	13日 ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 ピリ辛みそ汁 ★さつまもチップス 食べたい給食アンケート第4位の紫いもチップスが休売なので、さつまもチップスに変更しました。	14日 ごはん・ゆかり きんぴら包み焼き 肉じゃが えのきたけのみそ汁 赤しそを使ったゆかりは、程よい塩加減としその良い香りで食欲をアップさせます。	15日ブックメニュー スパゲティ ナポリタン 温野菜サラダ 100ぴきかぞくがみんなで食べたスパゲティをイメージした「給食版ナポリタン」です。	16日 農家コラボ献立 県産九条ねぎの塩豚丼 県産ふわとろ大根のみそ汁 九条ねぎは京都府の伝統野菜のひとつで、葉の柔らかさと甘さ、香りが強いのが特徴です。
19日 食育の日 ごはん 県産さけチーズフライ 大根のきんぴら さつまいものみそ汁 鮭は川で生まれて海で育ち、また生まれた川に戻ってくる習性があります。	20日 ごはん 焼きシュウマイ 豚キムチ炒め 春雨スープ シュウマイは蒸して作るのが一般的ですが、鶴舞小ではオーブンで香ばしく焼いています。	21日 かみかみ豚丼 キャベツのみそ汁 豆乳プリンタルト 「また食べたい!」という声がたくさんあったので、今日のデザートは豆乳プリンタルトです。	22日ブックメニュー 米粉パン 鶏肉のハーブ焼き 野菜ソテー クリームシチュー 迷い悩む生徒たちの姿や、給食を通して本当の気持ちに気付く様子が印象的なお話です。	23日 農家コラボ献立 ごはん いかの竜田揚げ 野菜炒め 県産ふわとろ大根のおでん SENTEさんおすすめの「おでん」にしました。味が染みた「ふわとろ大根」を楽しみましょう。
26日 ごはん 鶏肉のにんにく しょうゆ焼き 切り干し大根の炒め煮 白菜のみそ汁 秋田県産のにんにくと、由利本荘市産のしょうゆの香りで、食欲がアップします。	27日ブックメニュー ポークカレー 温野菜サラダ もりのレストランのカレーライスの届け先がどこのか、予想しながら読むのが楽しいお話です。	28日 ごはん さばのみそ煮 おからのカレー炒め 花ふのすまし汁 大豆から豆乳を搾り取った残りが「おから」です。食物繊維やカルシウムが豊富です。	29日ブックメニュー まるパン キャラメルクリーム しょうゆラーメン 大学いも 年長組が育てたおいも。そこに魔女から「はんぶんよこせ」の予告状が!ドキドキするお話です。	30日 ハロウィン献立 ごはん・かぼちゃフライ 野菜の煮浸し かぶのみそ汁 パンプキンババロア 10月31日はハロウィンです。日本では、仮装を楽しむイベントとして楽しまれています。

五感を使って味わうとは？

舌で味わう味覚 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)	目で見る視覚 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で感じる触覚 温度・硬さ・なめらかさ
--	--	-------------------------------------	------------------------------------	---

「味覚の秋」がやって来た!! 五感で味わい、食事を楽しみましょう

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ