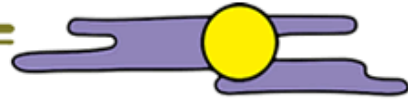




10月給食だよ!

志木市立宗岡第二小学校
令和5年10月号

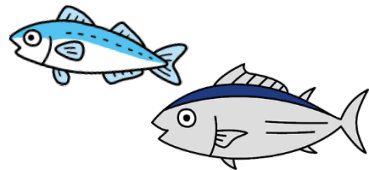


旬の食材の紹介～秋刀魚(さんま)～



毎年、この時期になると「さんまをかってよく食べよう」をやりますね。さんまの旬がきたから、ということと、お魚をきれいに食べられる大人になってほしい!という思いからです。最近、なかなか獲れなくなってきたこともありサンマの値段が高く、このメニューを出すのも一苦労です。サンマはたんぱく質・ビタミンが豊富なヘルシーな青魚です。

そして、大根おろしがそえてありますが、それは消化酵素というものが多く含まれていて、サンマなどのお魚やお肉を分解してくれる働きがあります。学校で出る大根おろしは加熱して味もつけてありますが、こちらと一緒に残さず食べられるといいと思います。



「さかなのことわざ」いろいろ

魚にまつわる、色々なことわざがあるというのは知っていますか?

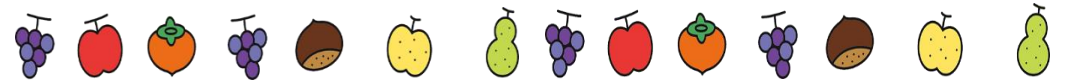
ここで少し紹介したいと思います。

- 魚心あれば水心・・・ 相手が自分に好意を示せば、自分も相手に好意を示すようになること (魚にとって水は必要不可欠なのでお互い思いあえるだろうという話)
- ひっぱりダコ・・・ 人気が高く多方面から求められている状態のこと (タコを干す際、頭や腕を引っ張っている様子から転じた話)
- 水を得た魚のよう・・・ その人に適した環境で生き生きしていること、活躍していること (☆魚は「さかな」ではなく「うお」と読む)



おやこふれあい田んぼに感謝

今年も宗二小産のうるち米ともち米を給食でも取り入れさせていただきます。
10月6日はもち米を、10月28日の学校公開日にはうるち米を提供します。
たくさんの方々のお力によって育ったお米です。感謝していただきましょう。



いいずな町のりんご

いいずなまちな
PRキャラクター
みつどん



20日(金)、長野県飯綱町のりんごが出ます!

志木市と飯綱町は災害協定が結ばれています。

いつもおいしいリンゴを届けてくれます。お楽しみに。

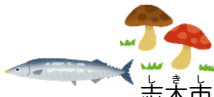


さてここで、突然ですがクイズです! りんごの甘いところはどこでしょう?
上の方(枝についている側)か下の方(おしり側)かどちらでしょう?
正解は、下の方です。真ん中から下の方が甘いです。また種に近い部分より皮に近い方がより甘味が強いそうです。りんごをみんなで切り分ける時は、縦方向に切るとどこをとっても同じ甘さになります。





10月の予定献立表



令和5年度

志木市立宗岡第二小学校

日曜	こんだてめい			I類II類		おもにからだをつくる		おもになつやちからになる		おもにからだのちょうしを	
	しゅしやく	のみもの	おかず	Kcal	g	しょくひん(あか)		しょくひん(きいろ)		しょくひん(あか)	
2月	うんどう会の振替休日										
3火	ホットドック	ぎゅうにゅう	やさいソテー ミカンゼリー	642	24.3	フランクフルト チーズ ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	コッパパン オリーブオイル さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう きゃべつ ミカンかん			
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのかおりあげ きのこのサラダ きゃべつのみそしる	619	29.8	さば ハム あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら	きゅうり しょうが にんにく ねぎ しめじ えのき エリンギ にんじん たまねぎ きゃべつ レモンじる			
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	かんこくふうすきやき ナムル	555	25.4	ぶたにく やきどうふ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さんおんとう あぶら ごまあぶら	もやし はくさい たまねぎ ねぎ えのきだけ しゅんぎく にんにく しょうが こまつな にんじん			
6金	くりおこわ	ぎゅうにゅう	宗二小のもちごめ さかなのおうごんあげ〜あますあん〜 しゅんのやさいみそしる	586	28.1	ホキ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むきぐり ごま はくりきこ でんぷん あぶら さんおんとう さつまいも	しょうが にんじん しいたけ えのき さやえんどう こまつな だけのこ ねぎ			
9月	スポーツの日										
10火	カルピどん	ぎゅうにゅう	宗二小の目こんだて かぼちゃのそぼろあんかけ ワカメスープ	607	25.9	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう いとこんにやく でんぷん ごまあぶら あぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな だいこん			
11水	サンラータンメン	ぎゅうにゅう	チーズとポテトのつつみあげ	645	28.1	たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ はくりきこ あぶら	もやし だけのこ ほししいたけ きくらげ こまつな			
12木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	試食会 きたもとトマトカレー ハムサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー	647	25.6	ぶたにく ハム えだまめ ヨーグルト かんてん ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ さとう さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトかん きゅうり きゃべつ とうもろこし ブルーベリージャム			
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに さんしょおひたし のっぺいじる	562	30.3	まさば ぶたにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく でんぷん しろごま	もやし ごぼう こまつな ねぎ しょうが にんじん だいこん ほししいたけ			
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク フレンチサラダ	600	25.0	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ あぶら さとう さんおんとう	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん トマトかん とうもろこし こまつな キャベツ あかピーマン			
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのノリマヨやき こんぶのつくだに ホカホカみそしる	547	32.8	メルルーサ あおりのり こんぶ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さんおんとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな			
18水	カレーうどん	ぎゅうにゅう	もやしサラダ	573	26.2	ぶたにく あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな きゃべつ とうもろこし			
19木	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまをかつこよく食べよう! さんまのしおやき・だいこんおろし いそのかあえ とんじる	591	27.1	さんま ぶたにく のり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゃべつ ごぼう だいこん こまつな にんじん ねぎ			
20金	わふうチキンライス	ぎゅうにゅう	あぎのチャウダー りんご	550	19.6	えび とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら バター	りんご にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム パセリ ほんのうねぎ とうもろこし クリームコーン			
23月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	わふうおろしハンバーグ おかかあえ かぶのみそしる	564	28.3	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ あぶら さんおんとう でんぷん	たまねぎ れんこん えのきだけ だいこん ぶなしめじ キャベツ こまつな にんじん かぶ			
24火	トマトクリームパスタ	ぎゅうにゅう	コーンときゃべつのサラダ ナタデココいりぶどうゼリー	578	24.0	えび ベーコン チーズ なまクリーム ツナ かんてん ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブオイル さんおんとう バター はくりきこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし エリンギ きゃべつ こまつな ホールトマトかん ぶどうジュース			
25水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのなんぶやき ポテトサラダ なめこのみそしる	563	31.9	さけ とうふ わかめ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ えのき なめこ			
26木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー キムチきゅうり ワンタンスープ	563	28.1	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワンタンのかわ でんぷん さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゅうり キムチ しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな			
27金	ふきよせごはん	ぎゅうにゅう	十三夜こんだて かきたまじる てづくりよもぎだんご	550	25.5	たまご とりにく あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう でんぷん こめこ しらたまこ さとう	ごぼう にんじん しめじ れんこん たまねぎ ねぎ よもぎ			
29土	こぎつねすし	みかんジュース	学校公開日 宗二小のうらちまい(ごはん) やきのり こんさいのみそしる フルーツポンチ	593	25.3	ぶたにく あぶらあげ とうふ やきのり しろみそ あかみそ	こめ さんおんとう こんにやく あぶら さといも	みかんジュース にんじん ほししいたけ れんこん だいこん ねぎ モモかん ミカンかん パインかん			
30月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん わかめスープ トゥファ	652	23.4	えび うすらのたまご とうにゅう いか ぶたにく わかめ かんてん なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ はくさい きくらげ パインかん おうとうかん			
31火	秋のガーリックライス	ぎゅうにゅう	うみのサラダ ドラキュラスープ	571	20.8	さけ ベーコン ひよこまめ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル バター さんおんとう ごまあぶら	しめじ にんにく パセリ きゃべつ にんじん たまねぎ あかピーマン ビート トマトかん トマトジュース			

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としは10月5日(火)です。(再引き落としは13日(金)になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです