11 月

ゆめミールからの ひとことメモ

基準値：小学校　６５０ｋｃａｌ
中学校　８３０ｋｃａｌ

岩倉市学校給食センター
「ゆめミール」

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中		日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	
2	月	635 / 800	**◆手作りのクリームシチュー◆** ゆめミールのクリームシチューのルウは手作りなのをしっていますか？ルウはバターと小麦粉から作ります。釜にバターを溶かし、そこに小麦粉を入れて艶が出るまで火を通します。「スパテラ」という混ぜる用の調理器具で３０分間混ぜます。調理員さんは、ずっと３０分間混ぜ続け、ルウを作ってくれていますよ。みなさんが美味しく食べてくれると調理員さんたちも喜びますね。	16	月	647 / 830	**◆さんまが美味しい時期◆** この時期に美味しいさんまですが、最近の気候の変化や環境の変化が進み、例年に比べると出荷量は減ってきているそうです。いつも食べているさんまが食べられなくなる時が来るかもしれません。さんまだけでなく、今が美味しく食べられる食材を無駄にせずに味わって食べられるといいですね。給食では、旬な食材をたくさん取り入れています。色々な食材を食べて季節の食材を知ってもらえたら嬉しいです。
			愛知の米粉パン　牛乳 いかのハーブ焼き グリーンサラダ クリームシチュー ★巨峰				◆お魚チャレンジデー　さんま◆ ごはん　牛乳 さんまのかば焼き さつまいものおかかあえ 具だくさんみそ汁
4	水	632 / 783	**◆たこ型たこ焼きってなに？◆** 今日は、給食で初めてのたこ型たこ焼きです。たこ焼きは大阪名物として有名ですが、「ぺちゃ焼き」は知っていますか？たこ焼きをつぶして焼いた料理で、余ったたこ焼きを美味しく食べるために生まれたそうです。大阪に行ったら探してみてくださいね。	17	火	615 / 768	**◆焼きそばの作り方◆** 今日はみなさんが大好きな焼きそばです。焼きそばの作り方を教えます。①やきそばめんを焼きます。②油で豚肉とにんじんと玉ねぎ、キャベツを炒めます。③中華だし、青のりをいれます。④焼いた焼きそばを入れて炒めます。⑤ウスターソース、オイスターソース、塩こしょうをいれて味を調えます。⑥青のりをさらに追加させたら完成です。味わって食べてくださいね。
			ごはん　牛乳 豚丼の具 たこ型たこ焼き かおりあえ ★ヨーグルト				小型ロールパン　牛乳 揚げぎょうざ（小2こ　中3こ） じゃこキャベツ 焼きそば バナナ牛乳の素
5	木	665 / 855	**◆にしんってどんな魚？◆** にしんは、9月下旬から１２月下旬ごろが旬で脂が乗って食べごろになります。味のクセも少なく、煮つけや塩焼き、昆布巻きなどに使用されることが多いです。また栄養価が高く、魚に沢山入っている、DHAやEPAだけでなく、ビタミンが豊富に含まれた魚ですよ。 今日はにしんの竜田揚げです。今が旬のにしんを味わって食べてくださいね。	18	水	667 / 860	**◆知ってた？岩倉市産のカルシウムが多い野菜◆** 給食によく出る岩倉市産の野菜の中でカルシウムの多い野菜は何でしょう？答えは、小松菜です。カルシウムが多いだけでなく、緑色がきれいで、味にくせがなく食べやすいので、給食では和え物、汁物、炒め物、煮物などいろいろな料理に使っています。今日は、岩倉市産の小松菜が入っていますよ。農家さんに感謝しながら食べられるといいですね。
			◆お魚チャレンジデー　にしん◆ ごはん　牛乳 にしんの竜田揚げ たけのこの煮物 すまし汁				ごはん　牛乳 ハンバーグのおろし玉ねぎソース 小松菜のねりごまあえ かきたま汁 ★ソフトクリームヨーグルト
6	金	661 / 836	**◆さまざまな種類のみそ◆** 日本には、色や味の違うさまざまな種類のみそがあります。私たちが住んでいる中部地方では、「豆みそ」がよく食べられており、濃い色の見た目から「赤みそ」とも呼ばれています。愛知県で作られている「八丁みそ」が有名です。今日の白みそ汁には「白みそ」が使われています。白みそ汁は四国でよく食べられていますよ。味わって食べてくださいね。	19	木	692 / 879	**◆愛知を食べる学校給食の日◆** みなさん今日は愛知を食べる学校給食の日です。愛知県や岩倉市の食材がたくさん入っている献立です。愛知県産の食材は「さばのおろしあんかけ」の大根、「カリフラワーのおかかあえ」のキャベツ、「ひきずり」の白菜とねぎと名古屋コーチンです。岩倉市産の食材は春菊とみつばが入っています。ひきずりは愛知県の郷土料理です。鍋の中から引きずりながら食べていたことから、「ひきずり」という名前がついたそうです。味わって食べてくださいね。
			ごはん　牛乳 鶏肉の塩から揚げ 大根サラダ 白みそ汁				◆愛知を食べる学校給食の日◆ ごはん　牛乳 さばのおろしあんかけ カリフラワーのおかかあえ ひきずり
9	月	801 / 1005	**◆R7ゆめミール特別メニュー　ちっチャイ菜のポトフ** 今日はみなさんからの令和7年度アイデアメニュー「ちっチャイ菜のポトフ」です。応募者のアピールポイントは、「野菜をたくさん使い、栄養満点！また冬にうれしい、おいしいあったかスープ。栄養いっぱい、おいしいなんて最高じゃん！」です。肌寒い時期になってきたので、ポトフを食べて温まってくださいね。	20	金	639 / 806	**◆残さず食べよう◆** 私たちの体は、食べたものでできています。食事はおなかを満たすだけではなく、成長や健康のために重要な役割をしています。食べ物には色々な「栄養素」が含まれていて、それぞれ違う働きをしています。食べるものが偏ることなく、色々な栄養素をバランスよくとるためには、好き嫌いなく食べることが大切です。給食は栄養バランスを考えて献立をたてているので、なるべく残さず食べてくださいね。
			くろロールパン 牛乳 鶏肉とれんこんの甘辛煮 ちっチャイ菜のポトフ フルーツのゼリーあえ				麦ごはん　牛乳 白身魚と大豆の揚げがらめ ビビンバ わかめスープ ★梨ゼリー
10	火	650 / 850	**◆すがたをかえる大豆～大豆が変身した食べ物を探そう～◆** 今日の給食に入っている、大豆が変身した食べ物は何でしょう？答えは、麻婆豆腐の「豆腐」です。 給食でもよく使われる「しょうゆ」も大豆からできています。しょうゆは今から２０００年以上前に「ひしお」という名前で中国から伝わりました。その当時は大豆ではなく、肉や魚を材料にして作った調味料だったといわれています。	25	水	700 / 895	**◆食事のあいさつ◆** 食事をする時に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表しています。そして「ごちそうさま」には、食事を作るために、準備をしたり、運んだり、料理をしたりなど、関わってくれたすべての人に感謝の気持ちがこめられています。手を合わせ、ていねいにあいさつができるとよいですね。
			麦ごはん　牛乳 しゅうまい（小2こ　中3こ） 切干大根の中華サラダ 麻婆豆腐				麦ごはん　牛乳 ヤンニョムチキン 磯香ナムル 春雨スープ
11	水	757 / 964	**◆ひじきは野菜？◆** ひじきは、野菜ではありません。海の中で採れる海藻ですよ。ミネラルや鉄分が豊富で、食物繊維も入っていますよ。給食には他にもわかめやのりなどの海藻がよく登場しています。ひじきはわかめよりもたくさんの鉄分が入っていますよ。今日はひじきの炒め煮です。味わって食べてくださいね。	26	木	756 / 932	**◆アジア・フレンドシップの日　台湾◆** 今日は、アジア・フレンドシップの日　台湾ということで、ルーロー飯やパイナップルケーキです。みなさんはルーロー飯を食べたことはありますか？豚肉と野菜を一緒に炒めたところに、八角などの香辛料を入れて甘辛く煮た料理ですよ。台湾で作られるときは香辛料が効いていて独特の香りがしますよ。味わって食べてみてくださいね。
			ごはん　牛乳 手作りチキンカツ ひじきの炒め煮 スタミナ汁				◆アジア・フレンドシップの日　台湾◆ ごはん　牛乳 ルーロー飯 ビーフンと彩り野菜のサラダ 台湾風スープ パイナップルケーキ
12	木	635 / 779	**◆魚の骨に気をつけてよく噛んで食べよう◆** みなさんは、魚は好きですか？苦手な子も多いと思いますが、みなさんが苦手な理由は「骨」が入っているからが多いと思います。魚の骨がのどに引っかかってしまうのはよく噛めていない証拠ですよ。よく噛むことで、魚の骨を口の中で見つけやすくなります。今日の魚はししゃもです。頭からしっぽまで食べられる魚です。しっかりと噛んで食べてくださいね。	27	金	687 / 883	**◆私たちと食事～給食は何人で作っている？～◆** 給食を作る仕事をしている人を「調理員」と言います。約３６００人分の岩倉市の給食は、何人の調理員さんで作っているでしょうか？①１０人　②３０人　③１００人　答えは、②の３０人　です。野菜を洗ったり切ったりすることから、料理をして、学校に運ぶまでを３０人の調理員さんたちが仕事を分担して、力をあわせて行っています。おいしい給食を時間に間に合うように届けるために、心をこめて、頑張って作っています。
			きしめん　牛乳 ししゃも素揚げ（小2こ　中3こ） ゆかり和え 山菜きしめん おさつスティック				麦ごはん　牛乳 カレーライス シュガービーンズ ツナサラダ
13	金	764 / 977	**◆岩倉いっぱいポカポカ鍋◆** 今日の「岩倉いっぱいポカポカ鍋」は、岩倉市の児童生徒が考えてくれたアイデア献立のひとつです。岩倉市の「ちっチャイ菜」が入っていますよ。すりおろした大根がたっぷり入っているのもこの料理の特徴です。汁にとろみがつき冷めにくくなるので寒い時期にピッタリの料理です。岩倉市の特産物が入った具だくさんの鍋は、心も体も温まり、きっといつもに増しておいしく感じますよ。	30	月	732 / 937	**高野豆腐ってどんな豆腐？** 今日の高野豆腐の卵とじには「高野豆腐」が入っています。高野豆腐は、「凍り豆腐」とも呼ばれ、凍らせた豆腐を乾燥させることでできます。高野豆腐はカルシウムがたっぷりの食べ物です。煮物などの料理にすると、味がよくしみて噛めば噛むほどだしの味が出てきて美味しいです。卵と一緒に味わって食べてくださいね。
			ごはん　牛乳 鶏肉のあけぼのあえ きんぴらごぼう 岩倉いっぱいポカポカ鍋				ごはん　牛乳 かつおの更紗揚げ 白菜と切干大根のごまあえ 高野豆腐の卵とじ