



秋の気配が感じられる季節になりました。給食でも、栗やきのこ、さつまいもなどの秋の味覚を使った料理を取り入れています。五感を使って色彩、香り、食感、味を楽しみ、「食」からも秋の季節を感じて、たのしく食事をしましょう。



笠松町学校給食センター

<p>29日(火) おはなし給食 「こんぎつね」</p>	<p>1日(火) 小671・中834 kcal</p> <p>とり肉のからあげ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>かぶのみそ汁</p> <p>秋みつけごはん</p>	<p>2日(水) 小629・中809 kcal</p> <p>ブルーベリーヨーグルトあえ</p> <p>フランクフルト</p> <p>やきそば</p> <p>小がたコッパン</p>	<p>3日(木) 小586・中739 kcal</p> <p>キャベツのカレーソーテー</p> <p>ハンバーグのオニオンソース</p> <p>ポテトスープ</p> <p>バーガーパンズ</p>	<p>4日(金) 小614・中764 kcal</p> <p>白さいとほうれんそうのごまあえ</p> <p>あじのみそだれ</p> <p>えのきのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>

キッズウィークに、「おにぎり」に挑戦してみませんか？

お弁当を作って出かけましょう。

おにぎりの具を工夫してみよう。(ごはんに入れてもいいおにぎりになります。)

基本のおにぎりの握り方

- 用意するもの(おにぎり1個分)
ごはん……茶碗1杯(約80g)
塩水……100ccの水に塩小さじ2/3を溶かしたもの
- 茶碗に約80gの量のご飯を盛り付けます。
- 手のひらに塩水をつけます。
- ごはんを手のひらにのせます。
*具を入れる時は、ここで入れます。

(5)三角形に握ります。

《三角形にする握り方》

はじめに片方の手は「く」の字の形にして、もう片方の手は平らにします。ごはんを包むように三角形に握ります。側面の三角形がととのったら、手前に回すようにして、それぞれの側面をととのえます。3~6回程度これを繰り返します。



<p>○ゆかり</p> <p>ゆかり粉 1g</p>	<p>○わかめ</p> <p>混ぜ込みわかめ 2g</p>	<p>○天かす&青のり</p> <p>天かす 5g 青のり 小さじ1/3 だしつゆ 大さじ1</p>	<p>○コーン</p> <p>ホールコーン 大さじ1 バター 3g</p>	<p>○かつお&ごま</p> <p>かつお節 2g しょうゆ 小さじ1/2 ごま 小さじ1</p>
----------------------------	-------------------------------	--	---	---

<p>14日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日(火) 小668・中839 kcal</p> <p>温野菜サラダ(ド)</p> <p>豆にゅうプリン</p> <p>ハッシュドポーク</p> <p>バターライス</p>	<p>16日(水) 小587・中795 kcal</p> <p>きゅうりとわかめのレモンふうみあえ</p> <p>ちくわのみみじあげ</p> <p>きつねうどんの汁</p> <p>うどん</p>	<p>17日(木) 小642・中828 kcal</p> <p>りんごジャム</p> <p>チキンのトマトソースかけ</p> <p>ポテトサラダ(マ)</p> <p>ハムのスープ</p> <p>食パン</p>	<p>18日(金) 小689・中847 kcal</p> <p>にしんの黒とろソース</p> <p>ひじきのにつけ</p> <p>さといものみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>21日(月) 小641・中786 kcal</p> <p>さんまのたつたあげ</p> <p>ほうれん草ともやしのごまあえ</p> <p>いものこ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>22日(火) 小633・中804 kcal</p> <p>かぼちゃの肉みそかけ</p> <p>だいこんづけ</p> <p>かんとうに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>23日(水) 小538・中643 kcal</p> <p>あんにん豆ふ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>五目とんこつラーメンの汁</p> <p>中かめん</p>	<p>24日(木) 小613・中793 kcal</p> <p>コーンサラダ(ド)</p> <p>ハムカツ(ソ)</p> <p>あきのかおりシチュー</p> <p>食パン</p>	<p>25日(金) 小604・中739 kcal</p> <p>友せんごはんの具</p> <p>白さいのおかかあえ</p> <p>あきのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>28日(月) 小661・中813 kcal</p> <p>きなこ豆</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>ポークカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>29日(火) 小659・中842 kcal</p> <p>かき</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>さつまいもとこまつなのみそ汁</p> <p>ごんぎつねごはん</p>	<p>30日(水) 小690・中893 kcal</p> <p>海そうサラダ(ド)</p> <p>大がくいも</p> <p>ミートソース</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>	<p>31日(木) 小596・中751 kcal</p> <p>ブロッコリーサラダ(ド)</p> <p>かぼちゃのカレーグラタン</p> <p>ハロウィンスープ</p> <p>黒パン</p>	<p>こちらから給食に関する情報を見ることができます。</p> <p>18日(金) 食育の日 「和食のよさを知ろう」</p> <p>31日(木) 「ハロウィン献立」</p>