

令和3年度
糸魚川市
能生学校給食センター

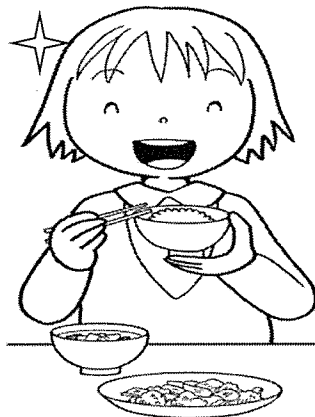
きゅうしょくだより

しよくじ 食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう！

『味覚の秋』という言葉があるとおり、秋には季節のおいしい食べ物がたくさんあります。おいしい食事をいただくときに、正しい食事のマナーを守って食べると、より一層おいしく感じることができます。食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、一緒に食事をしている人へいやかな思いをさせないためです。マナーを守って楽しく・おいしく食事をいただきましょう。

しせいを正そう
いすにきちんとこしかけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態にすると、食べ物の消化もよくなります。

食事マナーの基本



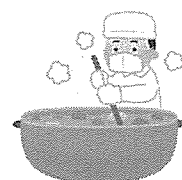
他人の迷惑にならないようにしよう
口の中に食べ物を入れたまま話をすると、周りにとびちります。

感謝の気持ちをわすれないようにしよう
食事を作ってくださった人や命あるものをいただくことに感謝していただきましょう。

しよくじ 食器を持とう
茶碗を持つことで、食べこぼしを防いで、食べやすくなり、見た目も美しくみえます。

10月の給食メニューを紹介します♪

鶏と高野豆腐のあげ煮



材料（4人分）

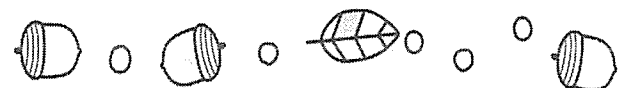
- 鶏もも肉・・・120g
- しょうが・・・少々
- 酒・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 高野豆腐・・・20g
- 片栗粉・・・大さじ3
- 揚げ油・・・適量

（たれ）

- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・大さじ1
- 白いりごま・・・小さじ1
- 七味唐辛子・・・少々
- 水・・・・・・大さじ1

作り方

- しょうがはすりおろす。
- 鶏肉は2cmの角切りにし、①と酒、しょうゆで下味をつける。
- 高野豆腐は水で戻して2cm角切りにし、水気を絞る。
- ②の鶏肉と③の高野豆腐に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- たれの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮たてる。（電子レンジで加熱も可）
- ④を⑤のたれであえる。



月	火	水	木	金
☆今月のジオ食材☆ 米、さつまいも、さといも、蓮根、ねぎ、越の丸なす、ピーマン、しいたけ、にんにく、大根、メギス、宗八カレイ		20日(水) 中能生小学校5・6年生のリクエスト献立です。どうぞお楽しみに！		1 牛乳 ご飯 鯖の塩麹焼き しらたきのつるつる炒め さつま汁
4 牛乳 中華めん みそラーメンスープ こんこん大豆スナック 果物(柿)	5 牛乳 ご飯 ツナそぼろ丼(セルフ) 寒天サラダ 厚揚げのごまみそ汁	6 牛乳 ご飯 鶏肉と高野豆腐のあげ煮 糸かまぼこあえ きのこのみそ汁 アーモンドフィッシュ	7 牛乳 ご飯 いかのねぎみそ焼き 五目豆 白玉汁	8 牛乳 ご飯 笹かまのチーズ焼き 海藻サラダ キャロットシチュー ブルーベリーゼリー
11 牛乳 ご飯 五目たまご焼き ごまずあえ 鶏ごぼう汁 ヨーグルト	12 牛乳 ご飯 さんまの甘露煮 のりおかかあえ 里芋のみそ汁	13 牛乳 コッペパン りんごジャム 洋風炒り豆腐 アーモンドサラダ 秋野菜のポトフ	14 牛乳 ご飯 酢豚 キャベツの塩ナムル もずくスープ	15 牛乳 麦ご飯 さつまいもカレー 五菜あえ ミニフィッシュ
18 牛乳 うどん 和風汁 メギスのレモンだれ 果物(りんご)	19 牛乳 ご飯 がんものそぼろあん ダブルポテトサラダ なすと小松菜のみそ汁	20 中能生小リクエスト献立♪ 牛乳 ミルメークコーヒー 能生のさつまいもご飯 ごま塩 鶏のから揚げ まこちゃんうどんサラダ 卵スープ	21 牛乳 ご飯 鮭のピリ辛焼き 野菜炒め さといもとれんこんのみそ汁	22 牛乳 麦ご飯 中華丼 フルーツとナタデココのヨーグルトあえ
25 振替休業日	26 ジオ給食 牛乳 ご飯 宗八カレイのネギソース 五目きんぴら なすとわかめのみそ汁 チーズ	27 牛乳 米粉コッペパン いちごジャム 煮こみハンバーグ ブロッコリーのサラダ 4種の豆と卵のスープ	28 牛乳 ご飯 白身魚のカリカリフライ のりナッツあえ 豚汁	29 牛乳 ご飯 豚肉のごまだれ炒め 福神漬けあえ 白菜とさといものみそ汁 かぼちゃマフィン