

みんなでいただきます

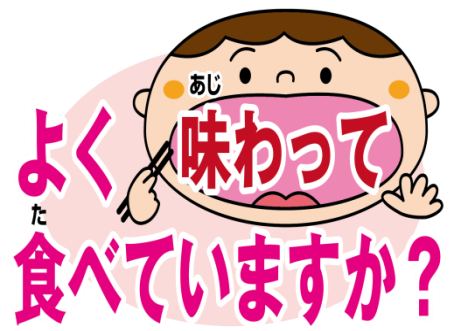
～きゅうしょくセンターだより～



令和5年(2023年) **10月**
 城陽市立学校給食センター 小学校



日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。給食でも秋が旬の食材をたくさん使用しています。自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう♪



食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。給食では、塩分を控えるためにだしのうま味をいかしたり、暑い時には酸味を加えてさっぱり食べられるように等、この5つの基本味も大切にしながら献立を考えています。

5つの基本味と代表的な食べ物

あまみ 甘味	えんみ 塩味	さんみ 酸味	にがみ 苦味	うまみ うま味
さとう 砂糖、ハチミツ	しお 塩	す 酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

食べ物を大切にしよう

10月
食品ロス削減月間



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や食べられない味付け、その日の体調が悪かったり、準備が遅くなって食べる時間がない時もあるかもしれません。しかし、一人が残す量が一口でも、それが集まるとたくさんの量になります。給食センターでは、各学校ごとに毎日残菜の量を調べています。残菜の量を見て味付けを変えたり工夫をしています。みなさんも、苦手な食べ物が出た時に「あと一口食べてみよう！」と思ってもらえると嬉しいです。

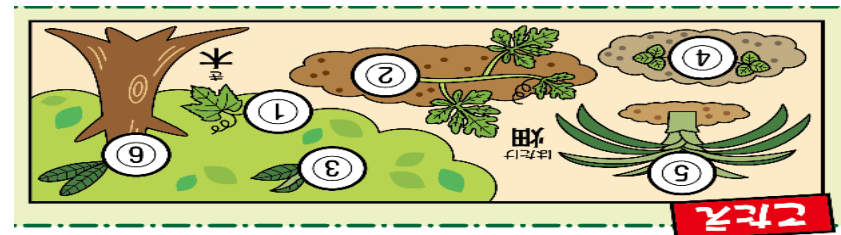
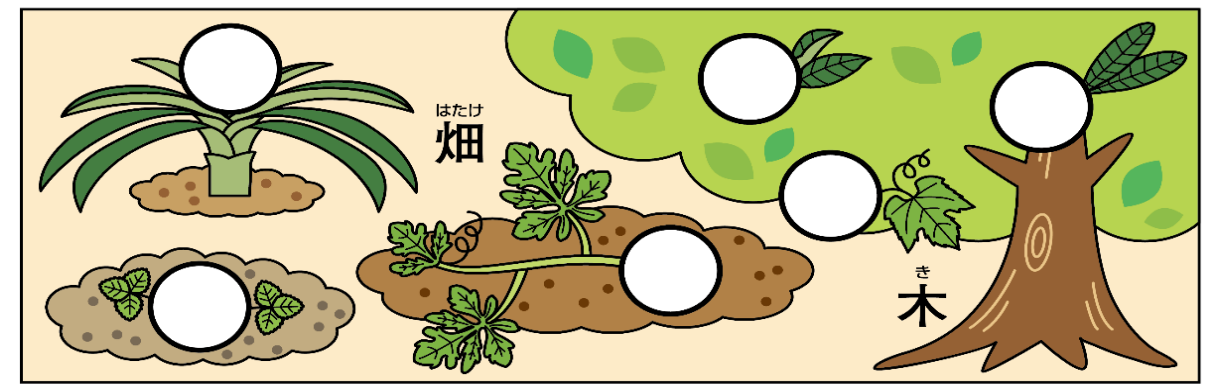


果物クイズあれこれ



Q1 次の果物は、どんな所に実るでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

- ① ぶどう
- ② すいか
- ③ かき
- ④ いちご
- ⑤ パイナップル
- ⑥ びわ



こたえ

きゅうしょくにっ き
給食日記のコメント
いつもありがとうございます！！



ひび きゅうしょく かんそう か きゅうしょくにっ き
日々の給食についての感想をみなさんに書いてもらえるよう、「給食日記」を
まいつきはいふ かんそう しょうかい
毎月配布しています。たくさんのおいしい感想をいただいたので紹介します♪

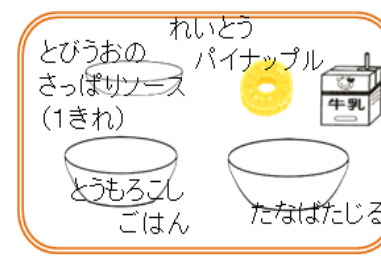
7/4(火)



コロッケがきらいだけど、
たまねぎが入っていること
であまくてとてもおいしか
った！やさいのごまにもお
いしかった。

と の しょうがっこう ねんせい
富野小学校6年生からの
かんそう にがて
感想です。苦手なものもおい
しい！と思ってもらえてう
れしいです。城陽産のあま
くておいしい玉ねぎでした
ね。

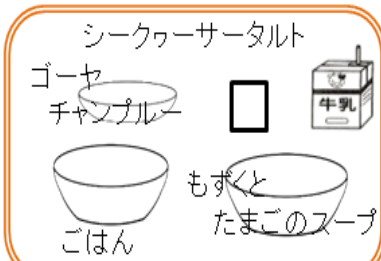
7/7(金)



とびうおとさっぱりソー
スがマッチしてうまかった。
れいとうパイナップルが冷
たくておいしかったです。

く せ しょうがっこう ねんせい
久世小学校6年生からの
かんそう なつ しゆん
感想です。夏が旬のとびう
おをおいしく食べてもらえ
てよかったです。
あつ しき れいとう
暑い時期の冷凍パイナップ
ルは最高でしたね♪

7/13(木)



ゴーヤチャンプルーおい
しいけどにがかった。でも、
シークワサータルトはお
いしかった。

あおだにしょうがっこう ねんせい
青谷小学校5年生からの
かんそう にがみ
感想です。ゴーヤの苦味を
少しでもなくせるように工
夫していますが、まだ苦かっ
たみたいですね…。でも、お
いしいと思ってくれたのは
すごいです！

7/19(水)

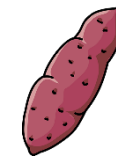


さばカレーは、大きいさば
が入っていると思ったけど、
とても細かくて食べやすか
ったです。さばの風味も感じ
られておいしかったです！

きたしょうようちゅうがっこう ねんせい
北城陽中学校3年生から
かんそう しん
の感想です。新メニューおい
しく食べてもらえて嬉しい
です！
これから、わくわくするよ
うなメニューを考えていき
ます。

がつしょうよてい じょうようさん やさい
10月使用予定の城陽産野菜

いのうえしげ お
井上重生さん



さつまいも 738kg

おおむらのぶ こ
大村延子さん



かぼちゃ 30kg

たけしまかず お
竹島一雄さん



なす 181kg



じもと やさい しんせん えいよう あいじょう
地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。



つく みてみよう！給食の献立♪

あきとんじる
秋豚汁

ざいりょう にんじん
<材料>4人分

豚肉スライス	80g
油揚げ(短冊切り)	30g
さつまいも(1cm角切り)	80g
にんじん(いちよう切り)	40g
ごぼう(ささがき)	40g
しめじ(ほぐす)	40g
青ねぎ(小口切り)	12g
中辛みそ	大さじ1・1/2
こうじみそ	小さじ1/2
煮干し	12g
水	400cc

つく かた
<作り方>

- ① 煮干しで出汁を取っておく。
- ② 油揚げは油抜きし、ごぼうは水にさらしておく。
- ③ ①の出汁の中に豚肉、油揚げ、さつまいも、にんじん、ごぼう、しめじを入れる。
- ④ アクや脂をとりながら、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを入れ調味し、青ねぎを入れる。



きゅうしょく にほ だし と
給食では煮干しで出汁を取っていま
すが、粉末のだしを使用される場合は
あじ ちょうせい つく
味を調整して作ってください。

