

# きんぎょ(りんご) 10月

— 若菜小学校 —

## 10月15日(木)は新潟県の郷土料理



今年の郷土料理は国体(国民体育大会)の開催地 新潟県です。

メニューは じ飯・牛乳・けんちゃん汁・鮭粕漬焼き・笹だんじ

= けんちゃん汁 = 一般的には「けんちゃん汁」と呼ばれる料理に似ていますが、新潟県では「けんちゃん汁」と言っています。



秋にとれた野菜や、きのこ、竹輪などの練り製品、豆腐などが入り、打豆や麦が入るのも特徴で「汁」とは言っても、甘めの味付けの煮物風です。

= 鮭粕漬焼き = 新潟県は平安時代から「鮭の町」として知られ、現在も1人当たりの鮭の消費量は日本一です。鮭への感謝を込めて、頭の先からしっぽ、内臓まで捨てることなく大切に味わいます。

米どころ新潟にちなんで、米の粕に漬けた鮭の粕漬を取り入れました。

= 笹だんじ = 笹だんじの餅には「よもぎ」が入って、食物繊維が豊富です。笹には殺菌作用があり、だんじの保存に役立ちます。



上杉謙信が携行食として考案したと言われています。

〜新潟県のお料理を味わって食べましょう。〜



## 10月19日(月)旭川神居古潭のりんごです。

今年度も神居古潭のりんご農家さんのご協力です。つがるりんごを納品していただける事になりました。いつもは青森や余市の物ですが、この日は地元のりんごを給食で味わいます。



# 予 定 献 立

月	火	水	木	金
			1) じ飯 牛乳 どさん汁 和風さんまの包み焼 アップルシャーベット 669kcal	2) コッパパン 牛乳 くわがめスープ カレー・ジャーマンポテト 月見デザート 595kcal
5) 振替休業日	6) 鮭かめじ飯 牛乳 フカイレ汁 切り干し大根のナムル みかん 618kcal	7) 食パン 牛乳 コンヤクスープ とりのから揚げ スイスチーズ バナナ 631kcal	8) じ飯 牛乳 うま煮 白菜のお浸し かつお煮 625kcal	9) セルアパン 牛乳 アラムチーズウダー ウインター・イタリヤン 温野菜 パレパレ 622kcal
12) 体育の日	13) じ飯 牛乳 豆腐のカレー煮 からし和え 民布巻 623kcal	14) コッパパン 牛乳 焼きそば えび包み揚げ 枝豆 611kcal	15) じ飯 牛乳 けんちゃん汁 鮭粕漬け 笹団子 612kcal	16) 麦じ飯 牛乳 開花煮 アーモンドあん オレンジ 696kcal
19) じ飯 牛乳 いぶ菜 お魚ナゲット りんご 687kcal	20) 臨時休校	21) ヴィストロパン 牛乳 マカロニクリーム煮 ソトサラミ ミニトマト いちじく・マカロン 736kcal	22) じ飯 牛乳 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し あさり佃煮 647kcal	23) かりんぱん 牛乳 みそ野菜ラーメン 豆揚げチーズコロッケ バナナ 632kcal
26) 麦じ飯 牛乳 シーフードカレー 福神漬 7ルツあわせ 729kcal	27) じ飯 牛乳 みそ汁 ふきと油揚げの油揚げ ふりかけ 575kcal	28) 揚げパン 牛乳 パト7 ベーコンエッグ キウイフルーツ 606kcal	29) じ飯 牛乳 肉豆腐 くわがめとみそ汁 中華あん みかん 674kcal	30) かりんぱん 牛乳 きのこうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー 1ルツマヨネーズ マカロン 611kcal

「りんご」を忘れない! ※物質の都合により献立の一部が変更になる場合があります。