



先月から、みかんや、きのこ、栗、鮭、さといも、さつまいもなど秋の旬の食材を使った献立を取り入れてきました。今月も、山本町産のさつまいも、ブロッコリー、三豊市産の食べて菜、笠田高校栽培の柿に加え、香川県産のキウイフルーツ、はまちなど、引き続き旬の食材を使った献立を取り入れていきます。使用食材の変化からも秋の深まりを感じてもらいたいと思います。秋には食欲が増しますが、これは冬の寒さに備えるために必要なことです。食べ過ぎには注意しつつ、早ね・早起き・朝ごはんの習慣も続けて、寒さに備えましょう。

### 3年生が、2年生の時に家庭科で考えた献立の再登場！

11月1日（火）  
カレーそばサンド  
牛乳  
さつまいものシチュー  
大根サラダ  
キウイフルーツ



11月9日（水）  
麦ご飯  
牛乳  
鮭の塩焼き  
豚汁  
小松菜の変わり浸し  
みかん



11月17日（木）  
黒糖パン  
牛乳  
焼きビーフン  
小煮干しのレモン煮  
フライドスイートポテト  
みかん



11月28日（月）  
麦ご飯  
牛乳  
豆腐のちぎり揚げ  
小松菜のごまあえ  
筑前煮  
みかん



作るときの工夫や難しかったことなどは、また給食時間の放送で紹介します。  
3年生は、来年の4月から、お弁当などの昼食になると思います。自分でお弁当を作る人もいます。今のうちに給食を参考に、主食・主菜・副菜を確認して、お弁当の中身になりそうな献立をメモしておいてもよいですね。

### 2年生が家庭科の授業で考えた献立の登場！

毎年、家庭科の授業で、給食の献立を考えてもらっています。考えてくれているのは2年生です。今年度も、家庭科の山下先生に、ご協力いただき、自分で考えた給食の献立を、夏休みに作ってみることを課題にしてもらいました。その中から、各クラス1名ずつの献立を採用し、食材や味付けを大量調理用に変えて取り入れています。採用になった献立を紹介します。

11月4日（金）  
ツナの五目炊き込みご飯  
牛乳  
鶏肉の照り焼き  
キャベツの甘辛あえ  
大根のみそ汁



つくるときの工夫・難しかったこと  
始めに考えた献立は食材を6群に分けると偏ったため野菜を少し多めに取り入れることを意識して考え直すと、うまくできた。献立を考えている方々は、とてもすごいと思った。

11月7日（月）  
麦ご飯  
牛乳  
ちくわの磯辺揚げ  
白菜のごまあえ  
さつまいもと大根のみそ汁



つくるときの工夫・難しかったこと  
きれいに見せるための工夫として衣を丁寧につけた。揚げているときの裏返すタイミングが難しかった。

11月18日（金）  
麦ご飯  
牛乳  
金時にんじんのかき揚げ  
れんこんとツナのあえもの  
さつまいものみそ汁



つくるときの工夫・難しかったこと  
野菜を千切りにするのが難しかった。  
みそ汁は具材を入れる順番を工夫し、味見をしながら作ったので、とても上手にできた。

11月25日（金）  
わかめご飯  
牛乳  
鮭の塩焼き  
白菜の甘酢あえ  
白菜とさつまいものすまし汁  
キウイフルーツ



つくるときの工夫・難しかったこと  
和食をイメージして考えた。和食から、お汁、鮭とイメージしたので取り入れました。不足する栄養素をキウイフルーツで補った。