

10月2日

- ・オムライス
- ・ブロッコリーと  
れんこんのサラダ
- ・秋野菜のチャウダー
- ・牛乳



年に1度のオムライスです。思い思いのケチャップアートを楽しんでいる様子が見られました。



10月8日

- ・ごはん
- ・大豆とえびの  
カレーからめ
- ・車麩の卵とし
- ・果物（柿）
- ・牛乳



この日の果物は、秋の味覚「柿」です。渋抜きした、種無しのもので使いました。時間の限り調理員さんが皮をむいてくださいました。配送校も含め、2年生まで皮をむいた柿を提供できました。

中には、初めて柿を食べるとい子もいました。初めて出会う食べ物には、ワクワクした気持ちで食べてみて欲しいです。

10月12日

- ・ごはん
- ・いか天ぷら
- ・キャベツのゆかり和え
- ・れんこんの団子汁
- ・牛乳



「れんこんの団子汁」は郷土料理です。加賀野菜のひとつである加賀れんこんを使っています。すりおろして団子にしたものを加熱すると、もっちりとした食感になります。

給食室では、加賀れんこんに白玉粉と米粉を混ぜて団子を作りました。



10月21日

- ・ミルクロール
- ・豆のミートソース  
グラタン
- ・だいこんスープ
- ・デザート  
(青りんごゼリー)



朝から「今日はグラタン。」と楽しみにしている子もいました。その名の通り、白いんげん豆、ひよこ豆、大豆の3種類の豆使われています。白いんげん豆やひよこ豆には食物繊維が、大豆には鉄分やカルシウムが豊富です。大豆は、豆そのものではなく、ひき肉のように加工したものを使っています。ひき肉料理の時に肉と一緒に使い、栄養価をアップさせています。

10月29日

- ・高野豆腐の麻婆丼
- ・大学芋
- ・わかめスープ
- ・牛乳



昨年度から新しい丼メニューとして考えられました。しょうがやんにんにくをかきかせ、豚ひき肉や干し椎茸、竹の子、にんじん、たまねぎなどと一緒に、高野豆腐の細切りを炒め煮した、栄養満点の丼です。

また、大学芋は加賀野菜のさつまいもを使っています。給食室特製のタレにからめてあります。ほくほくした食感と甘じょっぱい味が人気です。