

ランチタイム♪

10月1日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- とりからあげ 鶏唐揚げのレモンソース
- なめたけ^あ和え
- ぎゅうにゅう 牛乳



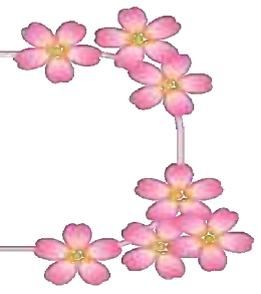
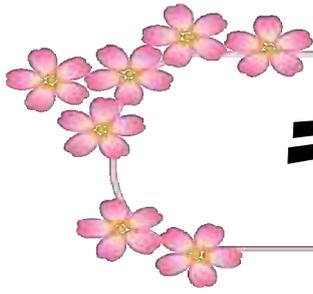
ほんじつ ひとこと 本日の一言

こんねんど お かえ ちてん す きょう こうはんせん
今年度も折り返し地点を過ぎ、いよいよ今日から後半戦に
とつにゆう ねんどとうしょ みな せいちょう かん
突入しました。年度当初よりも皆さんの成長が感じられて
うれ かぎ もんだい はんとし た きゅうしょく
嬉しい限りです。さて問題！あと半年で食べられる給食は
およそ何回でしょう？ ①100回 ②200回 ③300回
せいかい かい ちゅうがく ねんせい じんせい
正解は ①100回 でした。中学3年生は、おそらく人生で
あと100回^{かい}だけ。毎食^{まいしょく}しっかり噛み締め^{か し}て食べ^たましょう♪



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

10月2日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼
- バンバンジー
- なんすいなし 南水梨
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

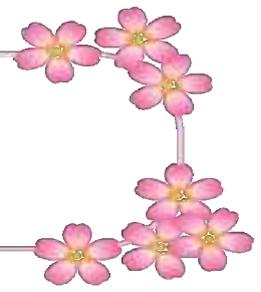
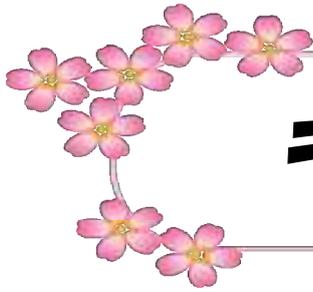
10月2日は豆腐の日。そこで麻婆豆腐の登場です。中国
 四川地方の料理で山椒と豆板醤の「シビカラ」が特徴です。
 バンバンジーは鶏の「ささみ」を酒蒸して、手で割きほぐし
 炒った「すりごま」と和えた一品。デザートは、南信地区で
 誕生し、特産品となっている梨、南水です。調理員の先生方
 が丁寧に皮を剥いて下さいました。感謝して頂きましょう♪



日義小中学校 給食室



Original



ランチタイム♪

10月3日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- さつま汁じる
- イワシの蒲焼かばやき
- 梅香あえうめか
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

あす 明日はイワシの日。ひ ころ 語呂あわせですが、さむ 寒くなってくると

あぶら 脂がのっておい 美味しくなるので、いま じき ちょうど今の時期からが旬。しゅん

しるもの えて 秋の味覚「さつま汁」。旬の「さつまいも」は

あま 甘くておいしいですね。ここで問題！もんだい さつまのくに サツマイモは薩摩国の

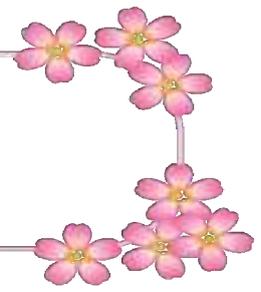
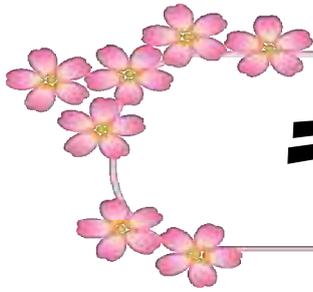
とくさんひん 特産品として、その名が付けられましたが、このさつまのくに 薩摩国とは

げんざい 現在の何県でしょうか？ ①ながのけん ②やまぐちけん ③かごしまけん
①長野県 ②山口県 ③鹿児島県

せいかい 正解は ③かごしまけん 鹿児島県 でした。よくあじ 味わって食べるでござす！た







ランチタイム♪

10月6日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- くり 栗ごはん
- ごましお
- つきみわん 月見椀
- ゆうあんやき サワラの柚庵焼
- そくせきづけ かぶの即席漬
- くろみつ 黒蜜きなこ団子
- だんご
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう きゅうれき がつ にち こよい つき ちゅうしゅう めいげつ
今日は旧暦の8月15日。今宵の月が中秋の名月です。

つきみこんだて ようい たきこみ くり
そこで、お月見献立をご用意しました。炊込の栗ごはんは

「ごましお」を振って召し上がれ。月見椀の人参は満月と

はんげつ き きゅうしょくしつとくせい くろみつ から
半月に切りました。デザートは給食室特製の黒蜜を絡めた

つきみだんご やまなし めいか しんげんもち
月見団子です。山梨の銘菓、信玄餅をオマージュしました。

てんき すこ しんばい こんや つき なが
天気が少し心配ですが今夜は、ぜひ月を眺めてみましょう。





ランチタイム♪

10月7日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- キムチスープ
- とりのマッシュポテト焼
- コーンサラダ
- ぎゅうにゅう牛乳

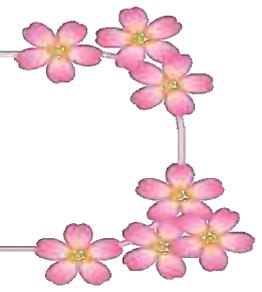
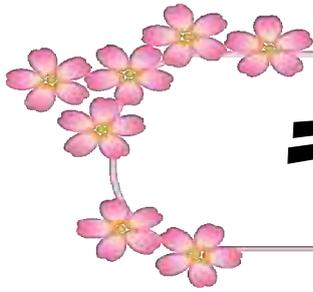


ほんじつ ひとこと 本日の一言

キムチスープは朝鮮半島の伝統的な漬物である「キムチ」
を使って作りました。さて問題！「木曾」の伝統的な漬物と
いえば、どれ？ ①すんき漬 ②べったら漬 ③いぶりがっこ
正解は ①すんき漬 でした。すんき漬は、塩を使わないので
体に良い漬物として評価されています。ここで、もう一問！
すんき漬の原材料は、どれ？ ①野沢菜 ②大根 ③赤カブ
正解は ③赤カブ でした。葉を乳酸発酵させてつくります。







ランチタイム♪

10月8日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- うどん
- 肉うどん汁
- ちくわの磯辺揚げ
- とりわさマヨあえ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

給食では皆さんに本物の味を覚えてもらうため「昆布」と「鰹節」で「出汁」をとっています。粉末出汁より時間も金額も掛かりますが、味覚教育は給食の大事な目標の一つ。良く味わって、違いの分かる舌を育てましょう。さて問題！ちくわの「穴」は何故あいているのでしょうか？ ①望遠鏡のように覗くため ②ストローのように吸うため ③焼くため 正解は ③！昔は竹に巻いて焼いたので竹の輪で竹輪です。





ランチタイム♪

10月9日（木）

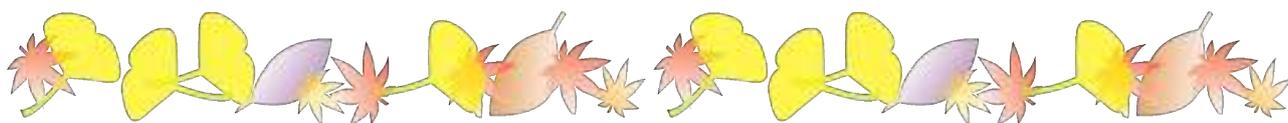
ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ハンバーグ
- エービーシー
ABCスープ
- おんやさい
温野菜サラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう みな だいす たい
今日は皆さんの大好きなハンバーグです。しっかり食べて
ごご がんば あした め あいご
午後も頑張りましょう♪ さて明日は「目の愛護デー」です！
そこでデザートは目に良いとされる「ブルーベリーゼリー」
よてい さくねん うしやまゆうやせんせい
の予定でしたが、ここで昨年までいらした牛山裕也先生から
でんわ じっか のうえん あす
お電話があり、ご実家の農園のシャインマスカットが、明日
さいこう しょうたい むか にち
最高の状態を迎えるとのこと♡ だから「ゼリー」は16日に
えんき あした さいこう いただ
延期して、明日は最高のシャインマスカットを頂きましょう。



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

10月10日（金）

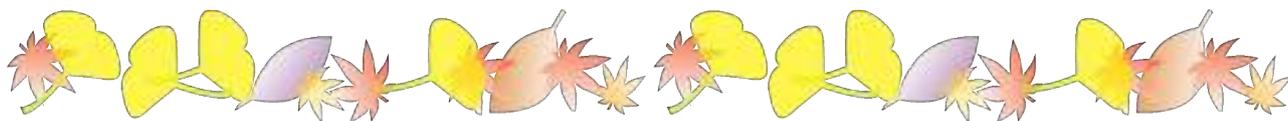
ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワカメの味噌汁 みそしる
- 親子丼 おやこどん
- ゴマあえ
- シャインマスカット
- 牛乳 ぎゅうにゅう

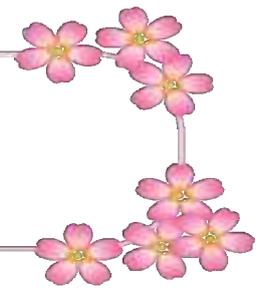
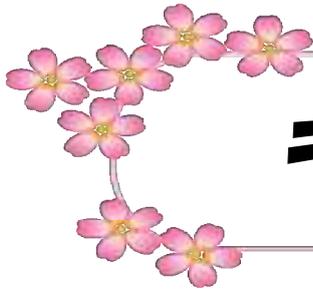


ほんじつ ひとつこと 本日の一言

「至高の親子丼」の後のデザートは、エメラルドグリーン
の宝石「シャインマスカット」です。なんと、牛山先生の
ご実家「牛山農園」の極上品を特別価格にて提供いただき
ました。実を洗う際に水分が入らないように、軸を付けて
一粒ずつカット。（その作業は牛山先生が担当されました）
牛山家の努力の結晶です。しかと味わって食べましょう♪







ランチタイム♪

10月14日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- はるさめ 春雨スープ
- ユーリンチー
- えだまめ 枝豆サラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ユーリンチーは中華料理の定番です。和名では「鶏の唐揚

ねぎ 葱ソース」として、ゴマ油で炒めた長葱が香ばしいメニュー。

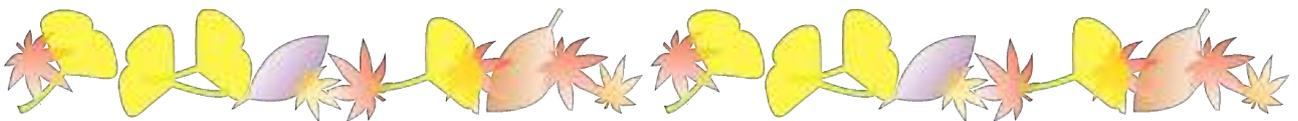
ほどよい酸味と「ピリ辛さ」もあって、ごはんが進みますね！

さて汁物は春雨スープ。ここで問題！春雨の原材料は、何

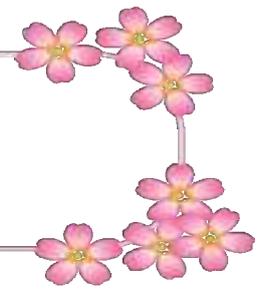
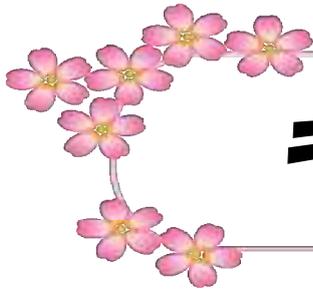
でしょう？ ①豆 ②芋 ③小麦 ④海藻 … 正解は ①豆 と

②芋 でした。春雨は、緑豆という種類の豆や、「じゃがいも」

「さつまいも」等の芋の「でんぷん」が原材料となります。







ランチタイム♪

10月15日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- スパゲティ
- ミートソース
- 揚げじゃこサラダ
- なめらかプリン
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ほんじつ きゅうしょくしつとくせい
本日のデザートは給食室特製の「なめらかプリン」です！

なま つか ぜいたく しあ
生クリームをたっぷり使って贅沢に仕上げました。しっかり

あじ た あした こんだて せんじつ
味わって食べましょう♪ さて、明日の献立ですが、先日の

め あいご た よてい
「目の愛護デー」で食べる予定だった「ブルーベリーゼリー」

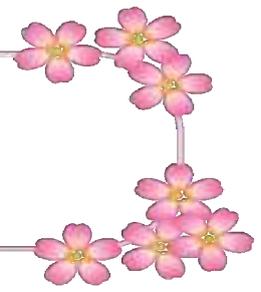
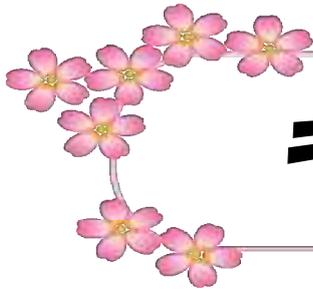
くわ ひとつしな
に加えて、もう一品「さつまいもチップス」もつくります。

ほ ぜ ひ たの
みんなで掘った「さつまいも」やいかに！是非お楽しみに☆



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

10月16日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 焼麩の味噌汁
- 肉じゃが
- おさつチップ
- ブルーベリーゼリー
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

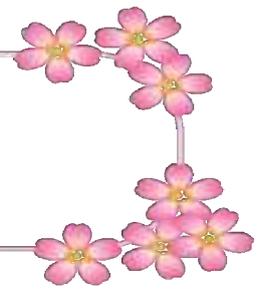
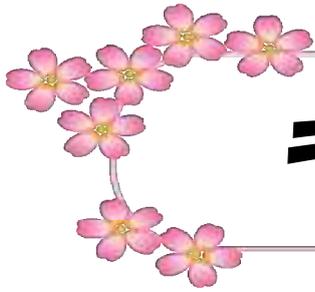
「肉じゃが」は家庭料理の定番ですが、食材や味付けは各家庭で少しずつ違います。地域差もあり、東日本では「豚肉」を使う家庭が多く、西日本では「牛肉」が多いのだそうです。

さて、本日はダブルデザート！「おさつチップ」は皆さんが掘った「さつまいも」です。焼芋には少し難しそうな巨大な芋を银杏切にしました。色も形も本物の银杏みたいですね♪



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

10月17日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- さわにわん 沢煮椀
- サバの味噌煮 みそに
- もやしの磯香あえ いそか
- 牛乳 ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう わしょく 今日^たは和食^{ごご}のメニューです。しっかり^{おんがくかい}食べて^た午後^{ごご}の音楽会
も頑張り^{がんば}ましょう！ さて、予定変更^{よていへんこう}が多^{おお}かった^{こんげつ}今月^{こんだて}の献立
ですが、21日^{にち}にも訂正^{ていせい}がござ^{もんだい}います。というわけ^{もんだい}で問題^{もんだい}！
まちが 間違^{まちが}っているのは次^{つぎ}のうち^{しゅしょく}どれ^{しゅしょく}でしょう？ ①主^{しゅしょく}食^{しゅしょく}のご^{しゅしょく}はん
②汁^{しるもの}物^{みそしる}の味^{しゅさい}噌^{しゅさい}汁^{しゅさい} ③主^{しゅさい}菜^{しゅさい}のサ^{ふくさい}バ^{ふくさい} ④副^{ふくさい}菜^{ふくさい}のサ^{せい}ラ^{せい}ダ^{かい} … 正^{せい}解^{かい}は
③主^{しゅさい}菜^{しゅさい}のサ^{なかいちにち}バ^{なかいちにち} でした。中^{とうばん}一^{まちが}日^{まちが}で^{まちが}のサ^{まちが}バ^{まちが}の登^{とうばん}板^{まちが}は間^{まちが}違^{まちが}い^{まちが}です。
ただ 正^{ただ}しくは「サ^{ただ}ケ^{ただ}のお^{ただ}ろ^{ただ}し^{ただ}ポ^{ただ}ン^{ただ}酢^す」に^{ただ}な^{ただ}り^{ただ}ま^{ただ}す。お^{ただ}楽^{ただ}し^{ただ}み^{ただ}に^{ただ}！





ランチタイム♪

10月20日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ニラたまスープ
- にくだんご あまず
肉団子の甘酢あん
- おかかあ和え
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう ちゅうか こんだて あ にくだんご きゅうしょくしつとくせい
今日は中華の献立です。揚げたての肉団子に給食室特製の

あまず から
甘酢あんを絡めました。ごはんがススむメニューですよ。

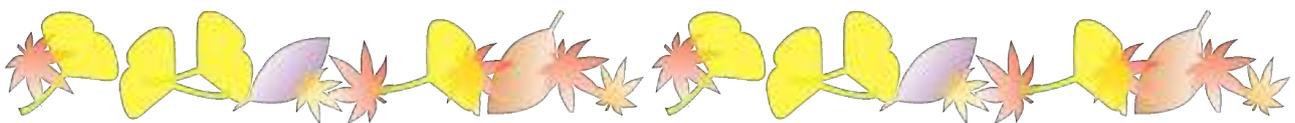
しるもの つか
汁物は「ニラ」と「たまご」を使った「ニらたまスープ」！

もんだい しょくひん からだ あかいろ ちょうし ととの みどりいろ
ここで問題！ 食品を、体をつくる赤色、調子を整える緑色、

きいろ はたら
エネルギーになる黄色と、その働きにより3つのグループ

わ たまご なにいろ はい
に分けると、「卵」は何色のグループに入るでしょうか？

あかいろ みどりいろ きいろ せいかい あかいろ
①赤色 ②緑色 ③黄色・・・正解は・・・①赤色 でした♪





ランチタイム♪

10月21日（火）

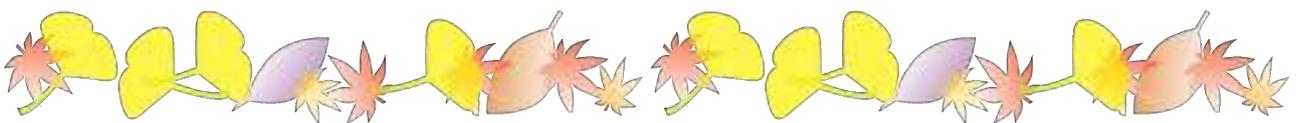
ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- じゃがいもの味噌汁 みそしる
- サケのおろしポン酢 ず
- ブロッコリーサラダ
- 牛乳 ぎゅうにゅう



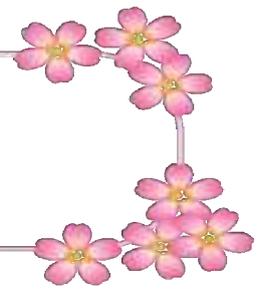
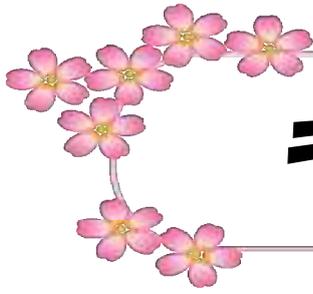
ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ふくさい ふう しゅん むか つか
副菜は、冬に旬を迎える「ブロッコリー」を使ったサラダ
です。ブロッコリーは栄養満点なので、残さずに食べれば、
ぼう
某アニメの「ブローリー」のようなパワーを手に入れることが
できるはずですよ♪ さて味覚問題！ さいきん か
最近、変わったのは？
こめ みそ しょうゆ せいがい こめ がっこうきゅうしょくよう
①米 ②味噌 ③醤油 … 正解は ①米 でした。学校給食用の
ふそく き か
「あきたこまち」が不足し、コシヒカリに切り替わりました。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

10月22日（水）

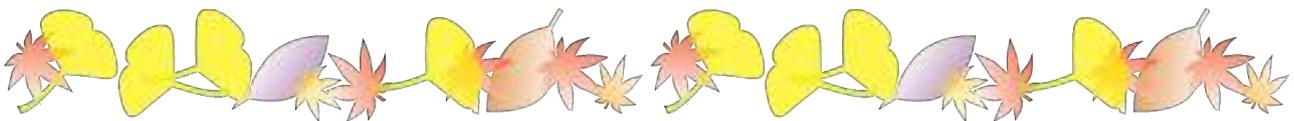
ほんじつ こんだて 本日の献立

- こめこ 米粉パン
- ミネストローネ
- マカロニグラタン
- ツナサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳

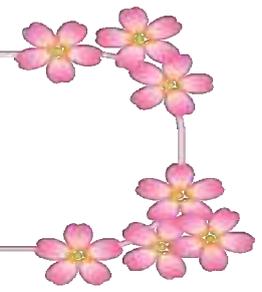
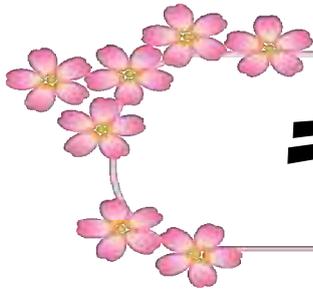


ほんじつ ひとつこと 本日の一言

せんじつ せいじつ せいじつ せいじつ せいじつ
つい先日までは暑くて冷房を使っていたんですが、最近
きゅう さむ だんぼう こい きおん さ
急に寒くなって、暖房が恋しくなりましたね。気温の差が
はげ いま きせつ めんえきりよく ていか たいちょう くず
激しい今の季節は、免疫力が低下して体調を崩しやす
なります。えいよう よ しょくじ た てきど うんどう
と十分な睡眠を心がけましょう！ 給食時には衛生管理
たいせつ てあら みじたく じぶん ため
も大切になります。手洗いや身支度は、自分の為だけでは
ありません。みんなの健康の為に、きちんと行いましょう！







ランチタイムス♪

10月23日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ゆかりごはん
- おでん
- からしあ和え
- りんご
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きゅうしょくしつとくせい こんねんとはつとうじょう ていねい したしより
給食室特製の「おでん」が今年度初登場！ 丁寧に下処理

しょくざい こんぶ かつおぶし ぜいたく つか だし にこ
した食材を、昆布と鰹節を贅沢に使った出汁で煮込めば、

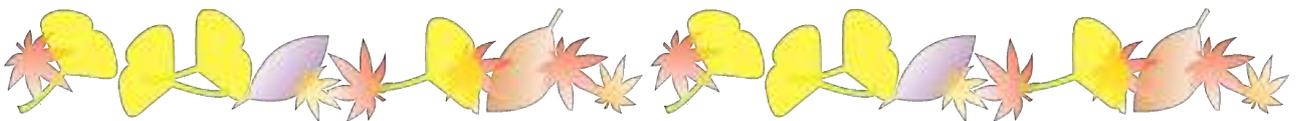
ぜっぴん かんせい からだ しん あたた
絶品の「おでん」が完成します。体を芯から温めましょう。

しゅん もんだい ひんしゅめい
デザートは旬のリンゴ。さて問題！ このリンゴの品種名は

なん あきばえ
何でしょう？ ①秋映 ②シナノスイート ③シナノゴールド

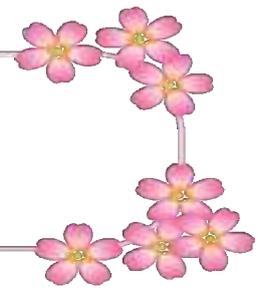
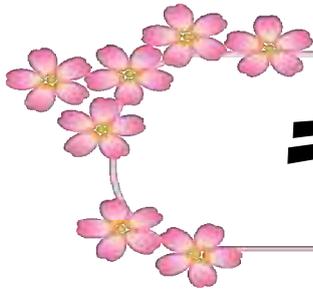
せいがい かわ む くだ
正解は ③シナノゴールド でした。皮を剥いて下さったので

なんもん あじ かくべつ かんしゃ いただ
クイズは難問に、でも味は格別に！ 感謝して頂きましょう。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

10月24日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- チキンカレー
- ぶんじん 福神サラダ
- フルーツヨーグルト
- きゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きゅうしょく きんようび とうじょう おお
給食では「金曜日」に登場することが多いカレーライス。

かいじょうじえいたい えんようぶたい たいいん ようびかんかく たも
海上自衛隊の遠洋部隊では、隊員が曜日感覚を保つために

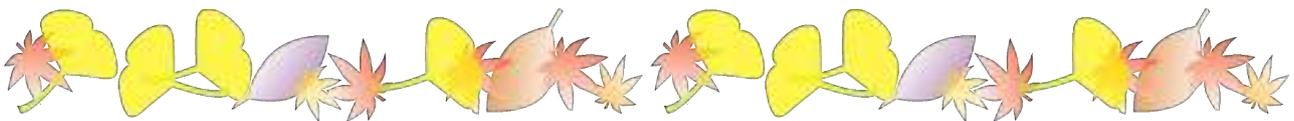
きんようび ひ き ほんこう
金曜日がカレーの日と決まっているそうですが、本校では

きゅうしょくぎ よご どにち せんたく はいりよ
給食着が汚れても土日で洗濯してもらえるからという配慮

しょうがく ねんせい きゅうしょくぎ よご きれい
でした。しかし小学1年生も給食着を汚すことなく綺麗に

た き ようび きんむ
食べることができていますし、決められた曜日で勤務する

せんせい こんご ふきそく じっし
先生もいらっしゃるので、今後は不規則に実施しますね♪





ランチタイム♪

10月27日(月)

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁
- とりのおいやき
- ろくもんせん
- ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

「美味だれ」は上田市の名物として商品化されています。

美味しいタレと、方言の「おいだれ」を掛けたネーミング
だそうですが、さて問題！ 上田地区の方言で「おいだれ」

とは、どんな意味でしょうか？ ①オレたち ②おまえたち
③おまえ誰 ④オレは誰 … 正解は ②おまえたち でした。

副菜は、上田地方を治めた真田一門の旗印を竹輪で表現。

六文は三途の川の渡し賃で、死を覚悟して戦う証でした。





ランチタイム♪

10月28日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- コーンポタージュ
- おからコロッケ
- かみかみサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きゅうしょく いろ つ わず ぎゅうにゅう
給食センターでは、色を付けるためだけの僅かな牛乳に

かたくりこ にせもの ほんこう
片栗粉でトロミをつけた偽物をつくっていましたが、本校の

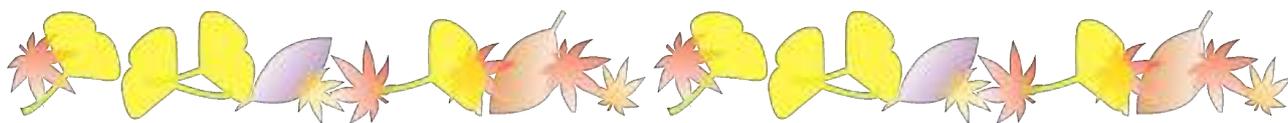
コーンポタージュは、ホワイトルウから手づくりの本物です。

ぎゅうにゅう なま ぜいたく つか ちが
牛乳も生クリームも贅沢に使ったのでコクが違いますよね。

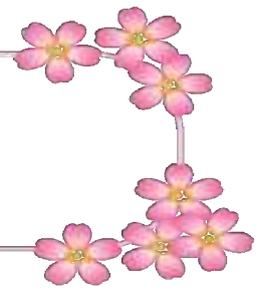
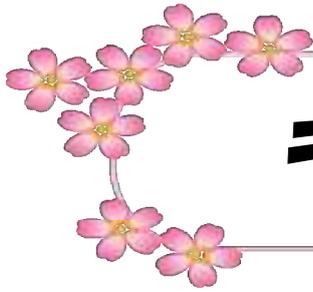
しゅさい しょくもつせんい ほうふ い
主菜は食物繊維が豊富な「おから」入りのカレーコロッケ。

ふくさい か ちから きた
副菜は「さきいか」で噛む力を鍛える「かみかみサラダ」

くち けんこう しょくご は みが
です。お口の健康のため、食後もしっかり歯を磨きましょう。







ランチタイム♪

10月29日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- 味噌ラーメンスープ
- 海藻サラダ
- 大学芋
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう きゅうしょくしつとくせい だいがくいも よんたくもんだい
今日のデザートは給食室特製の大学芋。さて四択問題！

だいがくいもはっしょう だいがく つぎ とうきょうだいがく
大学芋発祥の大学は次のうちどれでしょう？ ①東京大学

しんしゅうだいがく かごしまだいがく だいがく せいかい
②信州大学 ③鹿児島大学 ④ラーメン大学・・・正解は

とうきょうだいがく う ばしょ とうきょうだいがく あかもんまえ
①東京大学 でした。売っていた場所は東京大学の赤門前。

ゆうめい あかもん ふきん とうだい こうしょう
有名な「赤門」の付近には東大の校章でもある「イチョウ」

き なら ほんこう あかもんまえ
の木が並んでいます。本校の赤門前の「イチョウ」もそれに

う おも は あじ
なあって植えられました。想いを馳せつつ味わいましょう♪



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

10月30日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- アジの唐揚からあげ
- 豚汁とんじる
- 南蛮酢あえなんばんす
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 本日の一言

アジの唐揚からあげを「南蛮酢あえなんばんす」と合わせると、鱈あじの南蛮漬なんばんづけになります。味変あじへんをして楽しんで下さいね。ここで三択問題！

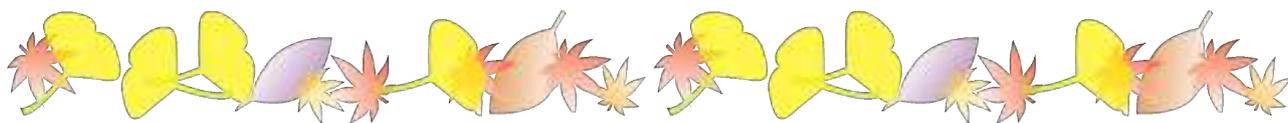
南蛮なんばんと名の付く料理りょうりは、どこから伝わったものでしょうか？

①スペイン や ポルトガル ②ブラジル や アルゼンチン

③北朝鮮きたちょうせん や 韓国かんこく ・ ・ 正解せいがいは ①スペイン や ポルトガル

でした。鴨南蛮かもなんばんやカレー南蛮なんばん、チキン南蛮なんばんのように「長葱ながねぎ」

や「唐辛子とうがらし」または、それらを使った「甘酢あまず」が特徴とくちょうです。



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

10月31日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- おばけスープ
- にくやさいた
肉野菜炒め
- カボチョコマフィン
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ハッピーハロウィーン！今日はハロウィン特別献立です。

スープには、ゆらゆら白いオバケが浮かんでいますね💀💔

デザートは「カボチャ」と「チョコ」を合わせたマフィン！

さて問題！ハロウィンのカボチャのオバケの名前は、どれ？

①ジャック・オー・ランタン ②ジョン・エフ・ケネディー

③藤子・F・不二雄 正解は ①ジャック・オー・ランタン

です。藤子不二雄先生は、オバケのQ太郎の産みの親でした。

