

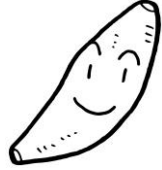
# 給食だより 平成28年度 10月号

## 西能美学校給食共同調理場

新学期が始まり、1か月がたちました。生活リズムはすっかり「学校モード」に戻った頃でしょうか。暑さも少しずつ和らぎ、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。秋といえば、「読書の秋」、「スポーツの秋」、そして、「食欲の秋」です。この時期には、おいしい食べ物がたくさん。ぜひ秋の味覚を楽しんでみてくださいね。

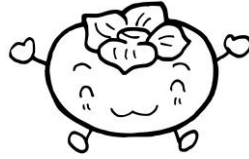
### 10月のたべもの

#### さつまいも



今から400年ほど前に伝わったさつまいもは育てやすく、昔から大切な食料として、育てられてきました。給食では大柿地区でとれたさつまいもを使用します！

#### かき



体の抵抗力を高めるビタミンCが含まれる量は、レモンやいちごよりも多く、果物の中でもトップレベルです。

### ★ひとくちだよりから★ ~9月分~

- 9/1 (木) 久しぶりの給食が人気メニューのポークカレーでとてもおいしかったです。元気になる給食でした。【能美中1-2】
- 9/2 (木) 久しぶりの元気もりもりサラダで、2学期もがんばれそうです。【中町小4年】
- 9/5 (月) みそいためをもう一度食べたいです。【三高小5年】
- 9/8 (木) 小松菜のごま和えがさっぱりしておいしかったです。【鹿川小4年】
- 9/13 (火) さけのレモン風味焼き、レモンの風味がきいてよかったです。【三高中2-A】
- 9/16 (金) ハンバーガーがとてもおいしかったです。【大古小6年】

10月もひとくちだよりの感想、楽しみにお待ちしております！

今年度の「ひろしま食育ウィーク」は  
10月16日～22日です！



## 今年もやります！ ひろしま給食100万食プロジェクト

県民みんなで、広島ならではの給食を食べることで、「食」に関する理解や意識を高めるプロジェクトです。

★★ 今年度のキャッチコピー ★★

つくってみんさい 食べてみんさい 栄養満点ひろしま給食

### 今年度の県内統一メニューは・・・「タコタコライス」

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 2合</li> <li>・たこ(ゆで) 80g</li> <li>・酒 小さじ1/2</li> <li>・豚ひき肉 60g</li> <li>・玉ねぎ 1個</li> <li>・小松菜 60g</li> <li>・トマト缶 80g</li> <li>・キャベツ 120g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①たこを1cm角に切る。</li> <li>②玉ねぎをみじん切り、小松菜を細かく刻む。</li> <li>③キャベツをゆがく。(ゆがかなくてもOK!)</li> <li>④キャベツを千切りにする。</li> <li>⑤たこをゆで、酒をふる。</li> <li>⑥豚ひき肉、玉ねぎをいためる。</li> <li>⑦火が通ってきたら、トマト缶、小松菜を加えてさらにいためる。</li> <li>⑧Aで味付けをし、最後に⑤のたこを加える。</li> <li>⑨炊きあがったごはん、④のキャベツのせその上に⑧の具を盛り付ける。</li> </ol>
<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー粉 小さじ1</li> <li>・塩 少々</li> <li>・こしょう 少々</li> <li>・オイスターソース 小さじ4</li> <li>・トマトケチャップ 小さじ1</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> </ul>	<p>親子で作ってみてね</p>

### 10月18日の献立は、江田島市内統一メニュー

主食・主菜	タコタコライス	今年度の県内統一メニュー
副菜	えたじまんサラダ	江田島で作られたオリーブオイルとマーメレードを使ったドレッシングでいただきます♪
デザート	みかん	江田島産
飲み物	牛乳	広島産

