



お魚料理教室

10月20日に、さくら組さんはお魚料理教室をおこないました。漁業共同組合 JF しまねさん協力のもと、サンマやノドグロをさばいたり、楽しくお魚のことについて色々教えていただきました！

さばいたお魚を使った給食は、とってもおいしかったですよ♪



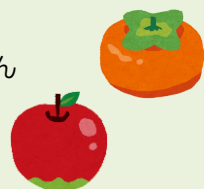
曜日	月	火	水	木	金	土
日	1			1	2	文化の日
汁	かき玉汁			5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	
主菜	魚の西京焼き			南瓜の味噌汁	玉ねぎの味噌汁	
副菜	いかの酢の物			魚の塩焼き	鶏肉と大豆の煮物	
副菜				切干大根の煮物	きゃべつの酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)			ころころおむすび	黒豆煮	
午後				梅じゃこおむすび	きなこおむすび	
日	5	6	7	8	9	10
汁	5分づきごはん・番茶	さつま芋ごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	牛丼
主菜	かき玉汁	えのきの味噌汁	わかめの味噌汁	じゃが芋の味噌汁	芋煮汁	豆腐の味噌汁
副菜	魚の西京焼き	真砂揚げ	肉じゃが	厚焼き卵	煮魚	南瓜のそぼろ煮
副菜	いかの酢の物	きゃべつの磯香和え	もやしのごま酢和え	白和え	きゃべつの酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)					ころころおむすび
午後	ころころおむすび	南瓜の煮物	ころころおむすび	焼きじゃが	黒豆煮	ういろ
日	12	13	14	15	16	17
汁	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	★5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	親子丼・番茶
主菜	豆腐の味噌汁	豚汁	そうめん汁	なめこの味噌汁	南瓜の味噌汁	南瓜の味噌汁
副菜	さつま芋の天ぷら	魚の梅焼き	豆腐の味噌煮	鶏のくわやき	魚の竜田揚げ	蒸しなすのそぼろかけ
副菜	納豆和え	ひじきの酢の物	きゃべつの酢の物	大根の酢の物	わかめの酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)					ころころおむすび
午後	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	さつま芋の甘煮	ころころおむすび	ころころおむすび
日	19	20	21	22	23	24
汁	5分づきごはん・番茶	さつま芋ごはん・番茶	5分づきごはん・番茶			牛丼・番茶
主菜	かき玉汁	えのきの味噌汁	わかめの味噌汁	お弁当の日	勤労感謝の日	豆腐の味噌汁
副菜	魚の西京焼き	真砂揚げ	肉じゃが			南瓜のそぼろ煮
副菜	いかの酢の物	きゃべつの磯香和え	もやしのごま酢和え			
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)					ころころおむすび
午後	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび
日	26	27	28	29	30	
汁	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	
主菜	豆腐の味噌汁	豚汁	そうめん汁	なめこの味噌汁	南瓜の味噌汁	
副菜	さつまいもの天ぷら	魚の梅焼き	豆腐の味噌煮	鶏のくわ焼き	魚の竜田揚げ	
副菜	納豆和え	ひじきの酢の物	きゃべつの酢の物	大根の酢の物	わかめの酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)					
午後	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	さつま芋の甘煮	ころころおむすび	
日						
汁						
主菜						
副菜						
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)					
午後	梅じゃこおむすび	一口寿司	あん団子	きな粉おむすび	炊き込みおむすび	

ごはんは5分づき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。

★「お誕生会メニュー」 *都合により献立が変わる場合があります。

旬(11月)の食材

じゃが芋・さつま芋・里芋・人参・ごぼう・れんこん
しいたけ・えのき・まつたけ・柿・りんご



保小中連携献立について

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携し、保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つとしての保小中連携献立で、11月の献立は、「芋煮汁」です。芋煮汁は、昔から益田でとれる食材を使用した郷土料理で、季節の節目に子どもの成長や家族の幸福・健康・の豊作などを願い祝った行事食として食べられています。芋煮汁は9日に給食にです！

