



アイデア給食紹介



10月にアイデア給食を実施します。今回は家庭科授業で作成した献立や図書室の本に載っている気になるメニュー、校内での人気メニューなど学校から発案があった献立を実際の給食に取り入れています。みんなが考えてくれた献立を紹介します。

F コース

10/3(金)

粒江小 6年生家庭科より

ごはん
牛乳
タラのカレー揚げ
わかめの酢の物
豚汁

☆昨年の6年生家庭科授業の献立です。



G コース

10/22(水)

天城小 6年生家庭科より

ごはん
牛乳
酢豚
春雨サラダ
みかん

☆昨年の6年生家庭科授業の献立です。



10/29(金)

帯江小 図書委員会より

おっかさん仮面のうどん
牛乳
小松菜としめじのからしあえ

☆『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』から生まれた給食です。

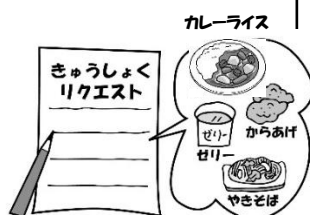
H コース

10/28(火)

中庄小 6年生家庭科より

ごはん
牛乳
和風ハンバーグ
もやしとツナの塩昆布あえ
豆腐とわかめのみそ汁

☆昨年の6年生家庭科授業の献立です。



10/31(金)

北中 給食委員会より

ごはん
牛乳
若鶏のから揚げ
海藻サラダ
白玉ふのすまし汁

☆給食委員会3年生が考えた献立です。

岡山県の郷土料理

給食では毎年『岡山ずし』を提供しています。岡山ずしは岡山を代表する、ハレの日に食べられる郷土料理です。学校でもしっかりと定着し、話題にのぼったりもします。

テーマは食文化



『岡山ずし』の始まり



江戸時代、備前藩主の池田光政がぜいたくをしないように食事は「一汁一菜にしろ」という指令を出しました。



しかし、人々は、祭りの日ぐらいはご馳走が食べたいと考えました。そこで…!



米と野菜、魚介類を目立たないように混ぜた「ばらずし」を考え、さらに当時は具材を一番下に隠して、見えないようにしていました。これが岡山ずしの始まりです。

10月の地場産物：『こまつな』



「倉敷市真備町」で多く作られています。今はハウス栽培で1年中採れますが、寒さに強く、霜が降りると甘みが増して、葉も柔らかくなります。これからが旬で、おいしくなります。ビタミンやミネラルが多い緑黄色野菜で、不足しがちなカルシウムや鉄分を多く含んでいます。

小松菜の炒め煮

作ってみよう♪
給食レシピ



炒めて調理するので、カルシウムや鉄をしっかり摂ることができるメニューです。

【材料 4人分】

- ・こまつな 100g
- ・キャベツ 20g
- ・にんじん 80g
- ・さつま揚げ 20g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ★みりん 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は1cm、キャベツとにんじんは千切りにする。
- ②さつま揚げは短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじん、キャベツ、こまつなの順に炒める。
- ④③に火が通ったら②を加える。
- ⑤★の調味料で味を調えて完成。



COOKPAD「倉敷市学校給食」
のレシピはこちらから!!

