

給食だより

11月号

学校給食選手権の入選者発表!!

第6回門真市学校給食選手権にはたくさんのご応募をいただきありがとうございます。応募総数は全部で747通となり、どれも力作ぞろいでおいしそうな献立が集まりました。保護者の皆様には、多大なご協力をいただいたものと感謝しております。

審査は厳正に行われ、最優秀賞1名、優秀賞5名、特別賞10名が選ばれました。最優秀賞の献立は、1月の給食に登場し、優秀賞のうち2献立については2・3月の献立に登場します。お楽しみに!

【最優秀賞】

1月に実施予定!

「和風コンコンキーマカレー」 上野口小 川崎 和祈さん

具材を工夫し、玉ねぎや人参の他にれんこんと油揚げを

入れて、和風のキーマカレーを考案したそうです。



【優秀賞】

2月に実施予定!

「和風麻婆豆腐」 門真はすはな中 大倉 樹さん

「元気もりもり!シャキッとれんこんのスタミナパスタ」 3月に実施予定!

「彩りのミネストローネ」 門真みらい小 三浦 愛月さん

「健康・金運・開運まちがいなし!れんこんのカレー風味てんぷら」 門真みらい小 木元 佳怜さん

「和風キムチガパオライス」 四宮小 高井 璃子さん

四宮小 山本 琳久さん

四宮小 山本 琳久さん

*上位3点の献立を給食で実施します。

新 献 立

11月の大阪の味

11日

「ごんぼ汁」

枚方市の郷土料理で、江戸時代に大阪と京都を結ぶ淀川を行き来する人や物を運ぶ船に「くらわんか船(食べ物売船)」で近寄って、「ごんぼ汁、くらわんか(食べないか)」と声をかけて売っていたそうです。

ごぼうとおからが入っているのが特徴です。

材料(4人分)

鶏肉(1cm角)	40g
酒・塩	少々
ごぼう[半月なめ]	40g
にんじん[イチョウ]	40g
大根[イチョウ]	40g
炒め油	適量
うすあげ[短冊切り]	1枚
おから	12g
青ねぎ[小口切り]	20g
酒	小1
濃口しょうゆ	大3/4
塩	1g
かたくり粉	小1
だし汁	500cc

【作り方】

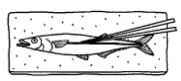
- 鶏肉は、酒・塩で下味をし、うすあげは油ぬきしておく。おからは少量のだし汁で溶かしておく。
- 油で、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじん・大根の順にさらに炒める。
- だし汁を入れ、ひと煮立ちさせ、うすあげ・おからを入れて煮て、アクをとる。
- 調味料で味つけし、水溶きかたくり粉でトロミをつけ、ねぎを入れる。

11月の献立より

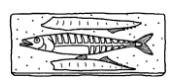
「さんまの煮付け」 14日

秋にとれるさんまは、特にあぶらがのって美味しいといわれています。11月は骨つきの筒状のさんまを煮付けにして提供します。この機会にぜひ、ご家庭でも骨つきの魚を食べる練習をしてみてください。

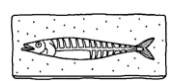
さんまの上手な食べ方



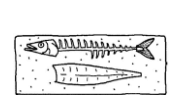
①はして魚の真ん中を少し強くおさえ、たてに切り目を入れる。



②上の身をはがして食べる。



③下の身をはがして食べる。



④頭と中骨を取って下の身を食べる。

【特別賞】

カンタンおいしいで賞「とん汁にゆうめん」 門真小 坂井 隼斗さん

色どりがきれいで賞「カラフル夏野菜パスタ」 大和田小 乾 早苗さん

イラスト賞「門真レンコンとさつま揚げの煮物」 沖小 古市 隼也さん

栄養満点で賞「豆乳ちゃんぽん」 上野口小 川畑 菜々花さん

ごはんが進んで賞「レンコンと鶏もも肉のてりやき」

速見小 中道 莉杏さん

組み合わせが新鮮で賞「お肉とレンコンのごま味噌炒め」

北菓本小 北垣外 愛華さん

タイムリーで賞「WBC勝つぞ!スープ」 門真みらい小 池田 虎さん

元気が出るで賞「夏ばて解消ピリカラチャーハン」 三中 谷 悠帆さん

アイデア賞「ポテトカルボナーラ」 三中 西原 星夏さん

文学的で賞「五感で楽しむ♪カレーポトフ」 五中 杉山 斗真さん

*優秀賞・特別賞は順不同