

給食だより

がつごう
11月号



だい かい かど まし がっこうきゅうしよくせんしゅけん
第9回門真市学校給食選手権

にゅうせんしやはっぴよう
入選者発表



ことし ねんめ ぶか かど まし がっこうきゅうしよくせんしゅけん おうぼ
今年で9年目を迎える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

き、ありがとうございます。どれも力作ぞろいでおいしそうな献立が集まりました。

ほごしや のみなさまには、ただい きょうりよく をいただき、まこと ありがとうございます。

審査は厳正に行われ、最優秀賞1名、優秀賞2名、特別賞10名が選ばれました。

さいゆうしゅうしよく こんだて がつ ゆうしゅうしよく こんだて がつ がつ きゅうしよく どうじよう
最優秀賞の献立は1月、優秀賞の献立は2月・3月の給食に登場します。お楽しみに！

1月	2月	3月
<p>さいゆうしゅうしよく 「シャキツ!と スタミナ丼ぶり」</p> <p>はやみしょうがっこう やなべ しょうま 速見小学校 矢鍋 匠真さん</p>	<p>ゆうしゅうしよく 「心も体も hot!に しょうが豚汁!」</p> <p>だいさんちゅうがっこう いけがめ らいや 第三中学校 池亀 礼也さん</p>	<p>ゆうしゅうしよく 「ぽかぽか☆ ちゃんぽん」</p> <p>すいおうしょうがっこう おざき しいな 水桜小学校 尾崎 紫衣那さん</p>

とくべつしよく かどま い れんこん しょう 「レンコンシャキシャキジャーザー麺」 かどま しょう あさひ はるとん
特別賞 門真と言えば蓮根で賞 「レンコンシャキシャキジャーザー麺」 門真小 旭暖斗さん

いろとりどりで賞 「5色のいろどり☆シャキシャキナムル」 ふたしましやう なかみち ゆうり
色とりどりで賞 「5色のいろどり☆シャキシャキナムル」 二島小 中道 友莉さん

みそとカレーのコラボで賞 「みそ×カレー煮込みうどん」 しのみやしょう にじ めい こ
みそとカレーのコラボで賞 「みそ×カレー煮込みうどん」 四宮小 尼寺 芽依子さん

た 食べてみたいで賞 「栄養満点オコワ」 おきしょう えざき たいせい
食べてみたいで賞 「栄養満点オコワ」 沖小 江崎 大成さん

かんたん 簡単おいしいで賞 「あおさからあげ」 かみのぐちしょう まつだ そうすけ
簡単おいしいで賞 「あおさからあげ」 上野口小 松田 颯介さん

みんな大好きで賞 「色とりどりのなじゃが肉!」 かどま しょう まやま にの
みんな大好きで賞 「色とりどりのなじゃが肉!」 門真みらい小 真山 仁希さん

かどま い れんこん しょう 「れんこん麻婆丼」 だいにちゅう たつし 心音さん
門真と言えば蓮根で賞 「れんこん麻婆丼」 第二中 翼 心音さん

おかわりまっしぐら賞 「鶏肉のレモン煮」 だいいんちゅう みうら あやみ
おかわりまっしぐら賞 「鶏肉のレモン煮」 第四中 三浦 彩海さん

はだ にお肌にいいで賞 「まろやか〜な豆乳スンドゥブ」 だいいちちゅう よう けいりん
お肌にいいで賞 「まろやか〜な豆乳スンドゥブ」 第五中 楊 慧琳さん

からだ 体ぽかぽかで賞 「辛くない!キムチラーメン」 かどま ちゅう しゅ ふうとん
体ぽかぽかで賞 「辛くない!キムチラーメン」 門真はすはな中 徐 鶴桐さん

※優秀賞・特別賞は順不同

行事食

じゅうさんや
十三夜



あき よぞら じゅうごや いがい じゅうさんや
秋の夜空には、十五夜以外に「十三夜」とよばれる美しい月が見られます。
じゅうさんや つき まんげつ すこ か つき じゅうごや つぎ うつく つき
十三夜の月は満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月とされています。
す。栗や豆をお供えすることから「栗名月」または「豆名月」とも言われています。
つき たの あき みの かんしや ひ じゅうごや じゅうさんや
す。月を楽しみながら秋の実りに感謝する日で、十五夜と十三夜どちらも
み 見ることができると縁起が良いとされています。

2025年の十三夜は2日(日)ですが、日曜日のため、4日(火)の
給食では、十三夜にちなんで「みたらし団子」が出ます。



11月の献立より

「ずいきの煮物」

とおか
10日



ずいきとは、里芋やハスイモなど芋類の葉柄(葉と茎をつなぐ部分)のことで
す。皮を剥いて乾燥させたものは「芋がら」と呼ばれる保存食で、戻して煮物や
味噌汁の具として利用されます。

給食では、乾燥したずいきを水で戻してから下茹でし、鶏肉と炒め、だし汁・
京揚げを加え、砂糖・しょうゆで味付けし、白ごまをかけています。

新献立

11日

人気の「お好み揚げ」が
いかバージョンで登場します!

「いかのお好み揚げ」

【材料】(4人分)

いか	80g	〈短冊切り〉		
ちくわ	25g	〈半月切り〉		
キャベツ	120g	〈短冊切り〉		
にんじん	30g	〈千切り〉	揚げ油	適量
塩	1.6g		とんかつソース	大2
卵	1個		ウスターソース	大1/2 弱
水	10cc		あおのり	適量
小麦粉	70g		かつお節	適量

【作り方】

- 卵・水・小麦粉を混ぜ合わせて衣を作る。
- 材料と塩をよく混ぜて①の衣と混ぜ合わせる。
- 形を揃えて150〜160℃の油で揚げ、ソース・かつお節をあおのりを上からかける。