給食だより

11月号



～学校給食選手権の入選者発表～

第10回門真市学校給食選手権にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。門真市内の小学6年生と中学2年生を対象に献立を募集したところ、応募総数は全部で890通となりました。どれも力作ぞろいでおいしい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2名、特別賞12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】
上野口小学校
小原瑠依さん
「ガツン!スタミナガーリックライス」

【優秀賞】
門真みらい小学校
内村文香さん
「かぶっとうまい!みそクリーム煮」

【優秀賞】
門真はすはな中学校
居鶴茉子さん
「シャキっと!ゴロっと!カレストローネ」

【特別賞】

大阪を愛しているで賞 「たこ焼き風ごはん」 門真小学校 酒向雅永さん
工夫しているで賞 「厚あげと野菜のカレーマヨ炒め」 北巣本四宮小学校 北垣外晴天さん
栄養満点で賞 「ひよこ豆たっぷり!!まろやかミルキーカレー」 古川橋小学校 平尾実和さん
ご飯がすすむで賞 「キャベツと豚コマ肉の味噌炒め(ホイコーロー風)」 沖小学校 岡田幸樹さん
冬に食べたいで賞 「門真れんこんと里いものクリームシチュー」 速見小学校 和田結翔さん
高野って食べてみたいで賞 「こうやどうふのもち!もち!からあげ」 五月田小学校 伊藤花笑さん
体ぽかぽかで賞 「クリーミー!!豆乳ごまみそラーメン」 水桜学園(前期) 淺井創太さん
イラスト賞 「緑黄色野菜のコンソメスープ」 第二中学校 片淵亮介さん
高野って食べてみたいで賞 「ヤンニョム高野豆腐」 第三中学校 豊岡徹平さん
冬野菜たっぷりで賞 「冬の食材をふんだんに使った!オリジナルカレー風味豚汁!」 第五中学校 三重野広海さん
いろどりがきれいで賞 「虹色じゃがバター」 第七中学校 尾関玲さん
シャキうまコンビ賞 「鶏団子スープ」 水桜学園(後期) 中川歩音さん

※優秀賞・特別賞は順不同

季節の献立

【 さんまの煮付け 】 16日



秋の代表的な魚といえば秋刀魚です。甘辛い味付けでじっくり煮込んでいます。体をつくるたんぱく質や、脳の働きを助けるDHA・EPAが含まれています。ごはんによく合う一品なので、味わって食べましょう。

【 柿 】 17日



柿は秋が旬の果物です。ビタミンCや食物繊維が豊富です。ビタミンCには風邪を予防したり、体の調子を整える働きがあります。自然な甘みとシャキシャキした食感を楽しみましょう。

【 ずいきの煮物 】 18日

ずいきは、里芋の茎のことです。シャキシャキとした食感が特徴で、昔から煮物や酢の物など和食で親しまれてきた食材です。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。





【 さつまいもごはん 】

さつまいもは、甘くてホクホクした食感が人気です。食物繊維やビタミンCが豊富で体の調子を整える働きがあります。収穫したばかりよりもしばらく保存しておくことで、でんぷんが糖に変わり、甘みが増してさらにおいしくなります。

11月の献立より

【チンゲン菜ときのこのスープ】 10日

≪材料≫(4人分)

にんじん(イチョウ切り)	25g
しめじ(2cm)	30g
えのきたけ(2cm)	35g
卵	1個半
チンゲン菜(1cm)	120g
塩	0.8g
こしょう(白)	0.1g
薄口しょうゆ	大1強
片栗粉	8g
だし汁	520cc

≪作り方≫

① チンゲン菜は下茹でし、水に取り、軽くしぼる。
② 沸騰しただし汁の中に人参を入れ煮る。
③ 塩・こしょう・しょうゆで調味し、しめじ・えのきたけを入れる。
④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけてから、溶き卵を流し入れる。
⑤ チンゲン菜を入れ、煮たたせる。







