

11月5日（木）すくすく通信

# ズッキーニ



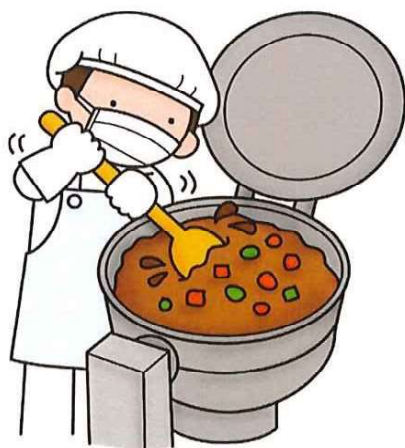
今日の「ズッキーニ」は、

下平川小校区の畑で、中村泰斗さんが育ててくださ

ったものです。

じゃがいもやウィンナーを入れて、色鮮やかなジャーマンスープを作りました！

地元のズッキーニを味わって食べてくださいね♪



コーンライスと

かんぱちのエスカベージュも

一生懸命作りました！

おいしく、楽しく食べてもらえたら

うれしいです♪

がっとおか  
11月10日（火）すくすく通信

## ちなちゅうせい こんだて 知名中生の献立です！

きょう きゅうしょく ちなちゅう ねんせい ぶんか ぶ  
今日の給食は、知名中3年生の文化部のみなさんが

た こんだて  
立てた献立です！

あき しゅん しょくざい つか かんが  
秋の旬の食材を使ったメニューを考かんがえてくれました。

りょうり て おい  
どの料理も、とても手が込んでいて美味しそうです  
ね。

きゅうしょく あわ ちょうり こうてい  
給食センターでは慌あわただしい調理工程になります  
が、一生懸命いっしょうけんめい作ります★ 味わあじって食たべてくださいね。



ちなちゅう ねんせい ぶんか ぶ  
知名中3年生・文化部のみなさん♪

11月11日（水）すくすく通信

## てづく にくだんご 手作り肉団子

今日は給食で、肉団子の手作りに挑戦します！

肉団子の中には、鶏ひき肉・深ねぎ・豆腐を入れて、よ

くこねて、粘りを出します。鶏がらだしのきいたスープ

の中に丸めて、約1200個の肉団子を作りました！

たくさんの野菜も一緒に煮込んでいるので、うま味が出ておいしいですよ～^^

最近寒くなってきたので、温まってくださいね。



鶏ひき肉とみじん切りにした  
深ねぎ・豆腐をよく  
混ぜ合わせます。

鶏がらだしの中に入れ、  
野菜と一緒に煮込みます。

11月13日（金）すくすく通信

# 大豆の変身みそ汁



今日の給食は、小学3年生の国語「すがたをかえ

る大豆」とのコラボレーション給食です！

大豆の変身みそ汁には、大豆・おから・豆腐・油揚

げ・みそ・豆乳の大豆から作られた食品がたくさん

入っていますよ。

ぜひ見つけてみてくださいね！

ごはんも

魚のごまだれ焼きも

一生懸命作りました！

おいしく、楽しく食べてもらえたら

うれしいです♪



11月18日(水) すくすく通信

# きいろ 黄色ズッキーニ



今日の黄色のズッキーニは、住吉小校区の畑で、

武元 竹夫さんが大事に育てていただきました。

サッと蒸して、手作りのドレッシングと和えて、色鮮やかなサラダができました！

今まさに旬を迎えている、地元のズッキーニです。

味わって食べてくださいね♪



パンネのボロネーゼも

一生懸命作りました！

おいしく、楽しく食べてもらえたら  
うれしいです♪

11月20日（金）すくすく通信

# ちょう 3町なかよし給食



今日の給食は、与論・和泊・知名

↑サメの切り身

の3つの町の特産品で作る、なかよし給食です！

「サメときくらげの甘酢あん」は、与論で水揚げさ

れたサメと和泊で栽培されているきくらげ・知名のは

ちみつを使って、調理しています。スープには与論で

と獲れたもずくを入れています。

与論と和泊の子どもたちも今日は、同じメニューの

給食を食べていますよ！

味わって食べてくださいね♪

今日も一生懸命作りました！

おいしく、楽しく食べてもらえたら

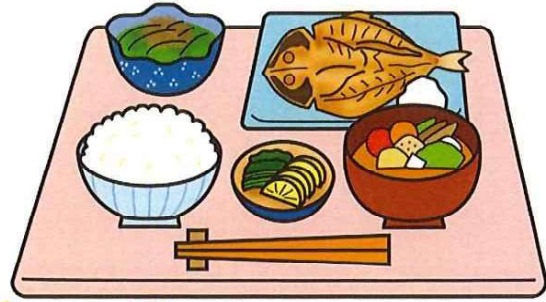
うれしいです♪



11月24日（火）すくすく通信

11月24日は

「和食の日」



平成25年に『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録

されました。

日本の食文化が栄養バランスに優れた健康的な食

事として、世界中から注目を浴びています。

海・山・川・里の豊かな国土と、四季折々の旬の

食材、そして「うま味」を生かした『和食』は、日

本の誇りです。味わっていただきましょう。

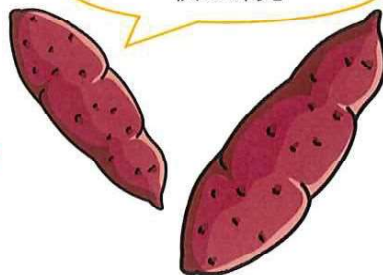


「いただきます」と「ごちそうさま」は  
ありがとうの気持ちを含めて言いましょう♡

がっ にち すい つうしん  
11月25日（水）すくすく通信

# てづく 手作りおさつパイ

あき みかく  
秋の味覚



きょう はつちようせん べに  
今日は、おさつパイに初挑戦します！「紅はるか」

ひんしゅ む あつ  
という品種のさつまいもを蒸して、熱いうちにマッシャ

つぶ さとう くわ てばや ま  
ーで潰します。マーガリンや砂糖を加えて、手早く混

はるま かわ ていねい つつ  
ぜ、春巻きの皮でひとつひとつ丁寧に包んでいきます。

あぶら あ かんせい  
油でカラッと揚げて完成です☆

やく こ にん ちようりいん つつ てづく  
約630個を10人の調理員さんで包んでいます！手作

いろ かたち みりよく  
りなので、色々な形があるのも魅力のひとつです♥

おいしく作るよー！



あつ  
熱いうちに  
さつまいもを潰して、  
つぶ  
よく混ぜ合わせます。

ていねい  
ひとつひとつ丁寧に。  
いろ かたち  
色々な形があるのも  
てづく  
手作りならではの！です。



11月27日（金）すくすく通信

# けんないさんくろうし 県内産黒牛の



## むしょうていきょう 無償提供

くに のうすいちくさんぶつおうえん プロジェクトにより、か ごしまけんない  
国の農水畜産物応援プロジェクトにより、鹿児島県内

さん くろうし むしょう ていきょう  
産の黒牛を無償で提供していただきました！

きょう たかなづ あまから いた た あ  
今日は、高菜漬けと甘辛く炒めて、炊き上がったごはん

に混ぜ合わせ、たかなぎゅうにく つく  
に混ぜ合わせ、高菜牛肉ごはんを作りました。

あじ た  
味わって食べてくださいね。

かた た いた ごはん と いた め た く を よく まぜ あ  
固めに炊いたごはんと炒めた具をよく混ぜ合わせます。  
3人がかりで混ぜています！

