



秋が深まってきました。紅葉の季節ですね！

11月 学校給食よていこんだて表

11月は「干産干消月間」！私たちの住む千葉県は、たくさんのおいしい食べ物とれます。読書フェスティバルに合わせて、「おはなし給食」もやります。4年生のお魚食べ方コンテストもやりますよ！！

※材料の置きなどにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

Main table with columns: 日(曜), 牛乳, 主食, おかず・デザートなど, こんだてについて, 食品名 (Energy, Body, Balance), 栄養価, 月平均栄養価. Includes various food items like chiyuakadon, soumyaki, waka megohan, etc.

給食だより 11月

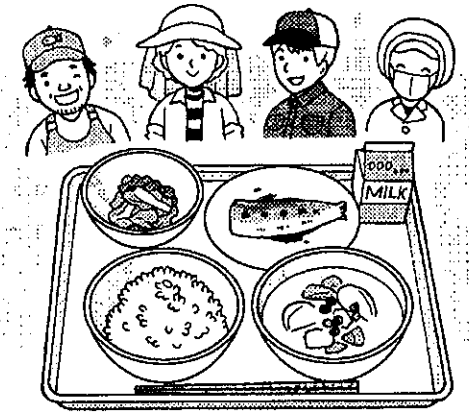
市川市立新井小学校

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

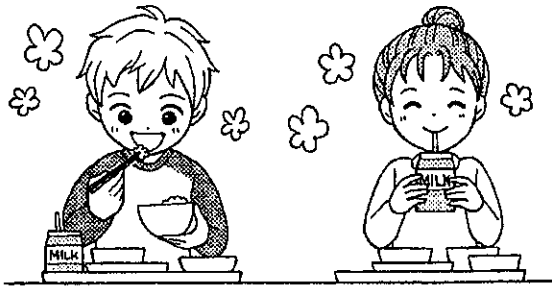
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



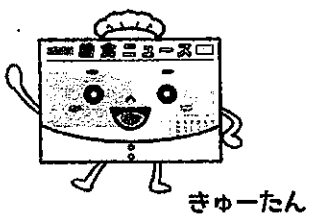
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げるときに伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

ぐりとぐらの米粉カステラ（パウンドケーキ型1本分）

- 【材料】
- 米粉 160g (製菓用が望ましいです)
 - 砂糖 100g
 - 卵 Lサイズ4個
 - 無塩バター 100g (なければ普通のバターでもOK)
 - 牛乳 30cc
 - ベーキングパウダー 10g

【作り方】

- オーブンをあらかじめ170℃にあたためておく。
- 米粉・ベーキングパウダーはあわせてふるう。
- バターは、溶かしておく。
- 溶かしバターに砂糖を加えて練り混ぜ、卵も加えてよく混ぜる。混ぜたら、1でふるった粉をいれてさっくりと混ぜる。
(混ぜすぎないように注意)
- パウンドケーキ型に流し入れ、オーブンで40分程度焼く。
竹串を刺して何もついてこなかったら、出来上がり！

【コツ】

材料をすべて混ぜ終わったら、すぐにオーブンに入れて焼きましょう。そのほうが、ケーキがふくらみやすくなります。

