

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

10月の^{こんだて}ごはんから

◆季節の献立◆



おうちのひとといっしょに読みましょう。

さつまいも 2日(木) ぶたじる さつまいもにはビタミンや食物繊維が含まれています。便秘の解消に役立ちます。	10日(金) ぶどう ピオーネは「巨峰」と「マスカット」をかけ合わせて作られた品種で、濃い紫色で粒が大きく、甘み強いのが特徴です。	23日(木) いもこに 山形県の郷土料理です。旬の里いもを中心に野菜やお肉などを入れた具たくさんな煮物です。
---	--	---



だいず大豆をたべよう

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が多くふくまれています。また、カルシウムや食物繊維なども多く健康には欠かせない食品です。

1日(水)
ポークビーンズ

2日(木)
わふうハンバーグ
とうふハンバーグ使用

14日(火)
だいずのキーマカレー

28日(火)
きんぴらだいず

○リザーブ給食○

あらかじめ食べたいと思う方を予約しておく方式です

カップどうふ



なっとう



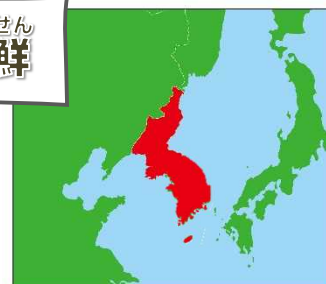
だいずせいひん大豆製品も
たべよう！



世界の料理



かんこく ちょうせん
韓国・朝鮮



9日(木) タッティギム

韓国の鶏のからあげです。「タッ」は鶏肉、「ティギム」は揚げ物を意味します。にんにく・しょうゆ・酒・チリパウダーで下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げます

9月18日に、学校とPTAの共催で「給食参観・給食試食会」を開催しました。西宮市の学校給食についてのお話をお聞きいただいたほか、子どもたちが給食を食べている様子をご参観いただき、実際にその日の給食を試食していただきました。ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

◆^{にしのみやし がっこうきゅうしょく}西宮市の学校給食◆

^{しゅしょく しゅさい ぶくさい}主食・主菜・副菜がそろっており、できるだけ^{こくさん ひ いでん し く か}国産、非遺伝子組み換え^{しよくひん あんしんあんぜん}食品の安心安全な物資^{ぶつ し}を使用^{しよう}しています。

^{ひょう ごけんさん}兵庫県産の
^{こめ しよう}お米を使用しています。



パンは、^{ほ すいざい にゅうかざい}保水剤や乳化剤などの食品添加物^{しよくひんてんかぶつ}は使用していません

◆^{たかぎしょうがっこう きゅうしょく}高木小学校の給食◆


約770人分
^{きゅうしょく つく}の給食を作っています


6人
^{ちょうりいん}の調理員さんがいます


6台
^{かいてんがま}の回転釜があります



リフト室
^{へや}という部屋があります

もっと知りたい人は…↓↓↓

^{みや こ きゅうしょく}宮っ子給食 ^{しょくい}食育フェア

「もっと知ろう！宮っ子給食」～^{まいにち}たのしもう 毎日の食事～

日時 令和7年 10月 25日（土）10:00～15:30

場所 フレンテ西宮(JR 西宮駅南) 西出口野外スペース・4F 展示ホール ※悪天候の場合屋外でのイベント中止

内容 西宮市の学校給食について理解を深めるためのパネル展示給食室の道具紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナー等（給食の試食はありません）

1F 屋外テント	4F 展示ホール
■ 豆つかみゲーム 参加賞あります！ ■ 釜混ぜ体験で調理員さんになってみよう	■ ゲーム・クイズ・体験 ・ 献立を考えよう ・ さわって当てよう野菜クイ ・ 1日に必要な野菜を選ぼう ・ 手洗いチェック ・ スタンプラリー みやたんファイルがもらえる！ ■ 展示 ・ 世界の料理やスイーツの紹介 ・ 西宮市の給食について ■ あったらしいな～こんな献立作品展示



※写真はイメージです