



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
<div>給食のレシピを紹介します！ 「かきのたねのザクザクチキンカツ」 </div> <div>&lt;材料4人分&gt; 鶏むね肉 4切れ 柿の種 20g 酒 少々 パン粉 20g 食塩 少々 揚げ油 適量 こしょう 少々  薄力粉 適量 水 適量</div> <div>&lt;作り方&gt; ①とり肉に酒、食塩、こしょうで下味をつける。 ②薄力粉と水でバター液を作る ③柿の種を粗くだき、パン粉と混ぜる。 ④①を②にくぐらせ、③をまぶす。 ⑤④を揚げる。  ※柿の種は焦げやすいので注意！</div>			8 <div> こまつなとわかめのサラダ セルフ そぼろどんのぐ かけてたべよう ごはん とうふとやさいのスープ </div>	9 <div> キャベツのさっぱりおひたし だいずのあまからあえ コシヒカリごはん ハヤシライス </div>
12 <div>せいじん ひ 成人の日 </div>	13 <div> くきわかめのきんぴら あかうおのカレーやき ごはん じゃがいもとふのみそしる </div>	14 <div> ひじきとじゃこのてづくりふりかけ れんこんサラダ コシヒカリごはん だいこんのそぼろに </div>	15 <div> ちゅうかあえ はるまき ごはん あつあげのちゅうかとりみスープ </div>	16 <div>なかじょうしょう 6ねんせい みかん リクエストメニュー  ひじきサラダ とりにくのてりやきソースがけ ごはん ふゆやさいのポトフ </div>
19 <div> だいこんのあまずあえ ターサイパオズ ゆでちゅうか しょうがしょうゆラーメンスープ </div>	20 <div>とおかまちメニュー よしだクロスカントリー きょうぎじょうをしょうかい！  ゆきんこサラダ キャロットピラフ ゆきやまクリームソース </div>	21 <div> ダブルポテトサラダ とうふのピリからいため ごはん かきたまコーンスープ </div>	22 <div>へるっしょメニュー  チャプチェ たらのトマトチゲなべのたら2こ いれてたべよう コシヒカリごはん たらのトマトチゲなべのチゲ </div>	23 <div> ぎりぼしだいこんのごまドレサラダ ワンタンスープ ごはん ねぎしおぶたどん </div>
26 <div></div>	27 <div></div>	28 <div></div>	29 <div></div>	30 <div></div>
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんメニュー 「おこめのへんしんについてしよう！」				
こんにゃくサラダ かきのたねのザクザクチキンカツ ごはん こめこのとうにゅうスープ 	こまつなのしおこんぶナムル ぶたにくのスタミナいため ごはん トックスープ 	こめこのマカロニサラダ こめこdeハンバーググラタン コシヒカリごはん はくさいのしおこうじスープ 	おこめでつくったりんごのタルト やきビーフン ごはん とうふときのこのあんかけどん 	いそかあえ さばのこめこあげ ごはん きりたんぼじる 

### ぜんこくがっこう きゅうしょくしゅうかんの テーマ



## おこめのへんしんについてしよう！



お米は、日本人の食生活には欠かせない食べ物です。また、十日町市は、きれいな水や空気を生かしてお米を育てている全国有数の米どころとして知られています。しかし、食生活の多様化により、お米の消費量は年々減少しています。さらに、最近では、お米の価格上昇が話題となっていて、さらなる米ばなれが心配されています。そのため、今年度の全国学校給食週間では、お米から変身する食べ物を知り、それを味わうことで、お米のよさを再発見する1週間にしましょう。詳しい内容は、後日発行する「食育だより給食週間号」でお知らせします。お楽しみに！