



## 体よろこぶ実りの献立

秋の深まりの中で、ほっと心が和む実りの献立。人気のグラタンをメインに、冬に備え体の調子を整える食材をたっぷり盛り込みました。

モチモチ食感

### 米粉パン

地元のパン屋さんから焼き立てで届く米粉パン。お米の甘みとモチモチ食感がたまらない大人気の手づくりパンです。

お芋がほっくほく

### 里芋のグラタン

時間をかけてホワイトソースから丁寧に手づくり。旬を迎えたほっくほくの里芋に、思わず顔がほころびます。【レシピ P29】



### お献立



米粉パン  
里芋のグラタン  
ブロッコリーサラダ  
白菜スープ  
くだもの

免疫力をアップ

### ブロッコリーサラダ

ブロッコリー、しめじ、たまねぎなど、子どもたちの免疫力を高めてくれる栄養がたっぷり入ったサラダです。【レシピ P30】

ベーコンでコクをプラス

### 白菜スープ

旬を迎えると甘みが増し、煮込めばとろりとやわらかくなる白菜。玉ねぎとベーコンをプラスしてコク旨スープに仕上げました。【レシピ P43】

# 潮見小学校の給食は、おいしさへのこだわりが熱い



潮見小学校

伊賀 藍 栄養教諭

先生や子どもたちにとって給食がとても大きな存在であることに誇りを感じています。給食時間の教室には、おいしい給食をつくるためのヒントがいっぱい落ちているので、足を運び集めた情報を調理師さんにフィードバックして、試行錯誤をする毎日です。手づくりには非常に多くの作業がともないます。下処理にも手をかけ、一つひとつ丁寧につくることがおいしさにつながっています。サラダのドレッシングや魚や肉のソースももちろん手づくり。市販のものと同じ、素材の味に合わせて味を調整できるので、いつも限りなくベストに近い状態にすることができます。子どもたちは好奇心のかたまりです。一緒につくる楽しみ、食べる喜びが好き嫌いをなくす一助になります。苦手なものも一度で諦めず、何度もチャレンジしてみてくださいね。

## いつもおいしい給食をつくってくれる 潮見小学校の調理師さん

いつも心のもった給食をつくってくれる潮見小学校の調理師さん。子どもたちにいつも目線を合わせ、やさしい笑顔で話しかけてくれる調理師さんのことが大好きです。手間のかかる食材の下処理も時間をかけて丁寧に調理。毎日楽しみにしてくれている子どもたちのために、朝から愛情たっぷりの給食をつくってくれています。

子どもたちに  
人気の  
メニュー



スタミナチャーハン  
鶏のバーベキュー  
あじさいゼリー



① 子どもたちはみんな給食が大好き。② ごはんも炊き立てのアツアツを直前に分けます。③ 教室に足を運び、子どもたちの生の声を聞きます。④ 給食時間はみんな幸せそう。⑤ 夏場は揚げ物も一苦労。暑さと格闘しながら、おいしい給食をつくっています。

