

# きゅうしょくだより

京都市立稻荷小学校  
校長 吉山 茂樹  
給食主任 児島 健

11月の給食目標 「食べる喜びを味わおう」



<11月11日(木) 和(なごみ) 献立 和食推進の日 牛乳は、つきません。  
さんまのしょうが煮 根菜のごまいため 九条ねぎのみそ汁>  
秋が旬の魚で、「秋刀魚」と書きます。今回はしょうが煮にしました。  
秋から冬にかけて旬の根菜を使った献立です。にんじん、れんこん、ごぼうをごまと一緒にいためました。  
みそ汁は、京野菜の九条ねぎと京北みそを使った地産地消の献立です。  
かきは日本生まれで秋が旬の果物です。果肉のシャキシャキとした食感と、甘みを味わって食べましょう。

<11月17日(水) 行事献立 「給食感謝」 トンカツ>  
大人気の「トンカツ」は、給食調理員さんが一枚一枚ていねいに衣をつけて油で揚げています。ソースも給食室で作っています。手作りのおいしさを味わい、感謝の気持ちでいただきましょう。

<11月24日(水) クーブイリチー 厚あげのチャンプル>  
この日の献立は、沖縄料理です。クーブイリチーのクーブは沖縄の方言で「昆布」、イリチーは「炒める」という意味で、昆布と豚肉を炒める料理です。『よろこんぶ』として縁起のよい琉球料理を代表する一品で、出汁をとった後の昆布を有効に利用できる料理でもあります。

「チャンプル」とは、沖縄の方言で「まぜこぜにする」というような意味があります。野菜や豆腐に限らず、さまざまな材料と一緒にして炒め合わせる料理です。給食では、「厚あげ」を使って、にんじんや玉ねぎ、もやしと一緒に炒めています。食べごたえのある、メニューになっています。

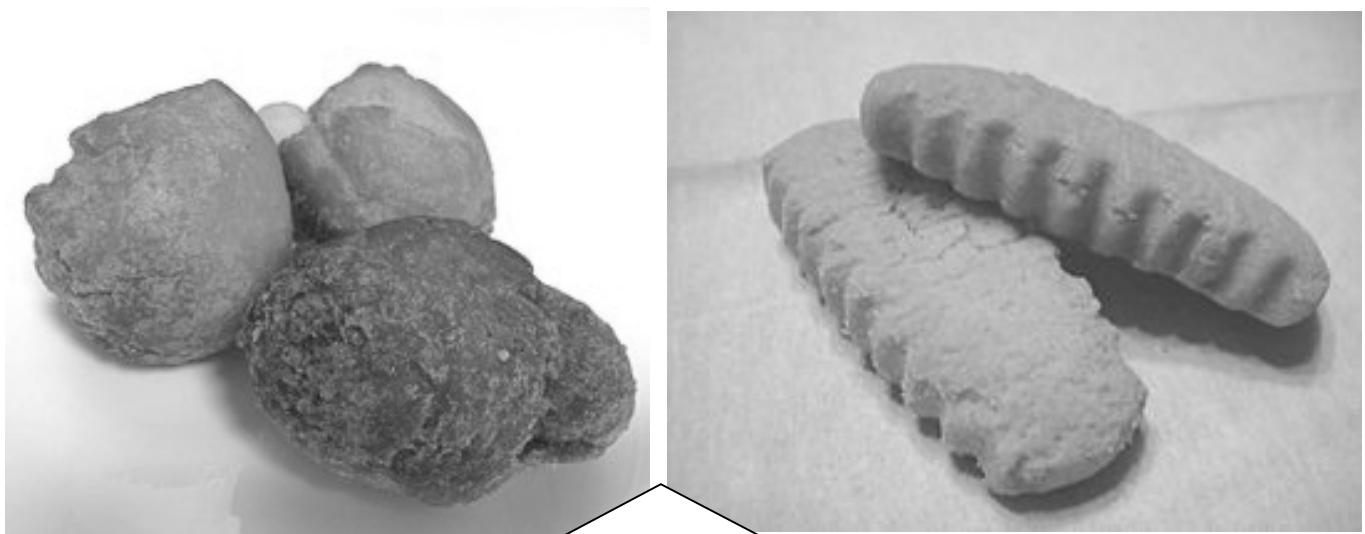


## ＜沖縄の言葉に挑戦！＞

- ☆ こんにちは→はいさい（男の人）・はいたい（女の人）
- ☆ ありがとうございます→にふえーでーびる
- ☆ いただきます→くわっちーさびら
- ☆ なんとかなるさ→なんくるないさ
- ☆ ねむい→にーぶい

沖縄に旅行に行ったときに、ぜひ使ってみてくださいね！

沖縄で有名なお菓子です。知ってるかな？



ひだり 左がサーダーアンダギー、右がちんすこう といいます。

音楽でも、沖縄特有の琉球音階というものがあります。レヒラを除いた、

「ド・ミ・ファ・ソ・シ」の5音で構成される音階のことです。