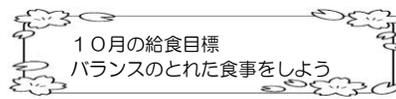


10月きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひ ら び	こんだてめい		おもなさいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー 値 kJ/100g たんぱく質 g/100g 脂質 g/100g	ひとくちメモ
	全席 (ごはん11目 パン3目)	おちからだを つくるものになる	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだのちょうしを もとにする	ちょうみりょう			
1 火	むぎごはん		こめ	むぎ			731 22.2 21.0 2.3	ヨーグルトは、紀元前3000年頃のブルガリアで作られたのが始まりで、7世紀頃に日本に伝わりました。ヨーグルトには、牛乳と同じくらいのカルシウムやたんぱく質が含まれています。また、ヨーグルトに入っているにゅうさん菌は、腸の中で体によい菌を増やして、おなかの調子を調べてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポークカレー	ポークカレー	あくら ジャがいも	たまねぎ じんじん	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース			
	かいそうサラダ	かいそう		キャベツ きゅうり コーン	わふうドレッシング			
	けんさんヨーグルト	ヨーグルト						
2 水	ごはん		こめ				584 24.1 15.9 1.9	じゃが芋は、一年中、出まわっていますが、旬は、春と秋の年2回です。じゃが芋のほとんどは「でんぷん」ですが、ビタミンB1やビタミンCも豊富です。しかも、じゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。じゃが芋を使った料理は、給食でもよく登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほっけのねぎしおやき	ほっけ		ねぎ	しお			
	おかかいため	かつおぶし	あくら	じんじん キャベツ もやし	しょうゆ しお			
	じゃがいものみそ汁	みそ あくらあけ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ				
3 木	ごはん		こめ				729 25.4 26.7 2.2	春巻きは、元々は立春の頃に新芽が出た野菜を使って作られた料理です。中国料理の点心の一つで、ギョウザやシューマイなどと同じように、食事と食事の間の、おやつのようなものとして食べられています。春巻きのだけの他に、豚肉やしいたけ、にらやもやし、春雨など自由に入れて、味をつけ、春巻きの皮で巻いて油で揚げます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	はっぼうさい	ふたにく いか	あくら でんぷん こまあくら さとう	じんじん キャベツ たまねぎ ししいたけ	しょうゆ しお			
	はるまき	ふたにく	あくら こむぎこ こめこ はるさめ さとう	じんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ			
	とうもろこしスープ	とうもろこし たまご	あくら でんぷん	とうもろこし ねぎ こまつな	しょうゆ しお ちゅうかつあじ			
4 金	フィッシュバーガー (こめパン)	たら	こむぎこ あくら こむぎこ パン		ちゅうかつソース しお		633 24.1 22.4 3.0	ミネストローネは、イタリアの野菜をたっぷり使ったスープです。季節や地方によって、使う野菜がさまざま、これといったレシビはないようです。たまねぎやじゃがいも、にんじん、キャベツ、セロリなどの野菜の他に、ベーコンやパスタ、お米を入れることもあるようです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コールスロー		さとう マヨネーズ	キャベツ じんじん コーン	す しお こしょう			
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ ジャがいも	たまねぎ じんじん セロリ	トマトケチャップ しお トマトピューレ コンソメ			
7 月	さんしょくどん	とりにく だいず	こめ さとう こま あくら	こまつな もやし コーン	しょうゆ しお		605 26.6 14.9 2.0	小松菜は、東京の小松川の付近で作られていたので、この名前がついたといわれています。ビタミンやミネラルがたくさん含まれ、特にカルシウムは、野菜の中で一番多く、骨や歯を作るのを助けてくれます。油と一緒に食べると、ビタミンの吸収が良くなるので、ソテーなどにすると良いです。おいしい小松菜の選び方は、茎があまり太くないほうが柔らかく、根元の部分がしっかりまとまっているものが良いものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とうふとやさいのみそ汁	とうふ みそ		こぼろ じんじん だいこん ねぎ				
8 火	わしょくのひ							
	ふゆみずたんぼまいごはん		こめ				617 26.3 18.1 1.6	鮭は、川で生まれ、海に行くと3~4年過ごし、卵を産むために、また生まれた川に戻ってきます。この川に戻ってきたとき一番味がおいしい時です。鮭の身はきれいなオレンジ色をしています。これは「アスタキサンチン」という成分で、カニやえびのオレンジ色と同じものです。体を若々しく保つ働きがあり、目の疲れを予防する効果があります。きょうの紅葉焼きは、すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたソースを鮭にかけてオープンで焼きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さけのみじやき	さけ	マヨネーズ	じんじん	しお こしょう			
	こんぶづけ	こんぶ		きゅうり キャベツ	しお			
いも煮	ふたにく	あくら さとう さといも こんにゃく	じんじん しめじ ねぎ	しょうゆ しお				
9 水	ごはん		こめ				709 28.2 22.0 2.1	マーボー豆腐は、中国の四川省を代表する料理の一つで、豆腐とひき肉を唐辛子みそのしょう油と調味料で炒めた料理です。四川省は寒い地方なので、体を温めるために、唐辛子やさんしょう、ラー油などを使った辛い料理が広まりました。給食のマーボー豆腐は辛さをおさえて、少し甘めに作ってあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく みそ	あくら さとう でんぷん	ねぎ たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが	しょうゆ トウバンジャン			
	シューマイ	ふたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	しお			
	パンサンデー	はるさめ さとう こまあくら	じんじん きゅうり もやし	しょうゆ す				
10 木	めあいのデー							
	ごはん		こめ				698 28.0 19.4 2.5	10月10日は「目の愛護デー」です。1931年に目の不自由な人たちの協会が、視力を保つための目として活動していました。1947年には、「目の愛護デー」という名称で、厚生労働省が目の健康を保つための活動を始めました。なぜ10月10日かというと、10を横に倒すと目に見えることからこの日になりました。今日の給食に出ているレバーには、ビタミンAが多く、暗いところでも目を見えやすくします。ブルーベリーの紫色には、「アントシアニン」という成分があり、目のもうまくの働きを助ける効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やきとりふ煮	とりにく レバー	あくら でんぷん さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ しお			
	おひたし	かつおぶし		じんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ			
	だいこんのみそ汁	みそ あくらあけ		だいこん じんじん ねぎ				
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー				
11 金	ミートサンド (コッパパン)	ふたにく だいず	コッパパン あくら さとう パター パン	たまねぎ じんじん	カレー粉 トマトケチャップ トマトピューレ しお		723 29.0 27.5 3.1	さつまいもは、秋にとれるおいしい食べ物です。薩摩の国(現在の鹿児島県)でよく栽培されていたので、「さつまいも」となったようです。さつまいもには、でんぷんが豊富で、エネルギー源として働きます。また、ビタミンCや食物せんいをおおく含む、加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。熱を加えると甘くなるので、焼き芋にしたりと、煮物にして食べるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ゆでやさいサラダ			キャベツ きゅうり コーン	イタリアンドレッシング			
	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも あくら	たまねぎ じんじん しめじ ブロッコリー	ベジタブルソース しお こしょう			
15 火	じゅうさんやこんだて							
	ごはん		こめ				768 25.6 26.5 2.2	お月見といえば十五夜が有名ですが、十三夜にも月を見て楽しむ風習があります。今年の十三夜は10月15日です。栗や豆の収穫祝い兼ねているので「栗名月」「豆名月」とも言われます。十五夜と同じように、月に見立てたお団子や、収穫した栗や豆をお供えます。今日の給食では、十三夜のデザートとして「さつまいもと栗のタルト」を味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さんまのかばやき	さんま	でんぷん あくら さとう		しょうゆ ありん			
	のりあえ	のり		ほうれんそう もやし じんじん	しょうゆ			
	いものこ汁	とうふ みそ	さといも こんにゃく	じんじん だいこん ねぎ				
	さつまいもとりのタルト	とうふ	さつまいも くり さとう こめこ あくら					
16 水	ごはん		こめ				671 25.5 23.4 2.1	レモンは、古くからビタミンCの貴重な補給源として利用されてきました。レモンに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジなど他のかんきつ類の中でもトップクラスです。香りと酸味を生かして、料理や飲み物の香りや彩りに使われています。今日は、鶏肉のレモン煮に使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくのレモン煮	とりにく	あくら でんぷん さとう	レモン	しょうゆ			
	ブロッコリーのごまあえ		ごまあくら さとう	ブロッコリー キャベツ じんじん	しょうゆ			
	かんぴょうのみそ汁	みそ あくらあけ		かんぴょう じんじん だいこん こまつな				

17	木	とりにごぼうごはん	とりにく	こめ あらら さとう	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん	603 23.5 18.0 2.8	ちりめんじゃこは、かたくちいわしや、うるめいわしの子どもを塩水でゆでて、乾燥させたものです。小さく乾燥している様子が布の「ちりめん」に似ているため、この名前がつけられました。小魚なので、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるため、骨や歯の材料となるカルシウムを多くとることができます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		たまごやき	たまご	あらら さとう		しお しょうゆ			
		こまつなのじゃこいため	ちりめんじゃこ	こまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ			
		じゃがいものみそ汁	みそ わかめ	じゃがいも	にんじん じゃがいも ねぎ				
18	金	ココアこめパン		こめパン ココア			573 29.8 17.7 3.0	スパゲティは、イタリア料理で使われるパスタの一種です。パスタとは、小麦粉と水を練り合わせて作られた食品の総称で、スパゲティの他にマカロニやペンネ、ラザニアなどもパスタの一種です。スパゲティは、直径2mm、長さ25cm前後の細長ひも状の乾燥パスタで、名前の由来は「ひも」という意味の「スパゴ」からきているといわれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		スパゲティナポリタン	ベーコン ウィンナー こなチーズ	スパゲティ あらら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	トマトチャップ しお トマトピューレ こしょう			
		たまごスープ	たまご	でんぷん	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう コンソメ			
		おこめウィーク							
21	月	ふゆみずたんぼまいごはん		こめ			651 27.1 20.1 1.6	今週は、「お米ウィーク」です。「お米ウィーク」とは、ご飯を中心とした日本型食生活のよいところを理解するために設けられた一週間です。今日から一週間は、ご飯や米パンなどお米を主食にした献立です。主食であるご飯に、汁物、おかずを2、3品組み合わせた伝統的な和食は、日本型食生活と呼ばれ、たくさんの食品を上手に組み合わせることで、栄養のバランスがとりやすくなっています。今日は、甘みや粘り気が特徴の「ふゆみずたんぼ米」です。味わって食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ		ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ みりん			
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
		すまし汁	とうふ わかめ		にんじん たけのこ ねぎ	しょうゆ しお			
		おこめのパバロア	とうにゅう	さとう こめ	みかん				
		おこめウィーク							
22	火	とちぎのほしごはん		こめ			643 29.0 20.4 1.8	さばは、「青魚の王様」といえるほど、栄養価の高い魚です。DHA（でいーえいちえー）やEPA（いーピーえー）などの脂肪酸をたくさん含んでいて、高血圧や動脈硬化などの予防に効果があります。ほかにも、カルシウムのきゅうしゅうを助けるビタミンDや、貧血予防に鉄なども豊富に含んでいます。お米ウィーク2日目のお米は、大粒で豊かな甘みが特徴の「とちぎの星」です。味わって食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのしおこうじやき	さば			しおこうじ			
		だいずのいそ煮	だいず ひじき あぶらあげ	あらら さとう にんにく	にんじん	しょうゆ			
		あつあげとやさいのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん たまねぎ しめじ こまつな				
		おこめウィーク							
23	水	ごはん		ごはん			614 25.6 16.3 2.1	こんにゃくは、サトイモの仲間の「こんにゃく芋」からできています。黒いタイプのものと、白いタイプのものがありますが、生芋を使ったときの皮の色で黒くなります。板こんにゃくにやく、玉こんにゃくにやく、糸こんにゃくにやく、さしみこんにゃくにやくなど、様々な種類があります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく	あらら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん			
		こんにゃくサラダ	こんにゃく		キャベツ きゅうり	わふうドレッシング			
		はくさいとあぶらあげのみそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも	はくさい ねぎ				
24	木	おこめウィーク						621 24.0 18.3 1.8	みぞれ汁とは、すりおろした大根やかぶを、だしに加えて作る汁物のことをいいます。すりおろした時の材料の様子と白さを、冬に降る「みぞれ」に見立てて、この名前が付いたそうです。消化によいので、季節の変わり目の疲れた体にもぴったりです。
		ごはん		こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いわしのみそ煮	いわし みそ	さとう		しお			
		かわりきんぴら	ぶたにく	あらら さとう こま ごんにん	ごぼう にんじん	しょうゆ			
		みぞれ汁	とうふ	でんぷん	だいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう	しょうゆ しお			
25	金	おこめウィーク						603 27.7 21.9 2.6	ごまには、歯や骨を丈夫にするカルシウムや、血液のもとになる鉄が多く含まれています。そのままでは、少し吸収しにくいですが、すりごまにすると、効果的に吸収することができます。今日は、すりごまを使ったごま和えにしました。お米ウィークを通して、ご飯を主食とし、主菜・副菜に加え、牛乳が加わったバランスのとれた日本型食生活を感じることができましたか。
		こめパン		こめパン					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		煮こみうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおり	あらら でんぷん		しお			
		ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ			
		おこめウィーク							
28	月	おやこどん	とりにく たまご こおりとうふ	こめ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ	658 29.7 21.2 2.0	おやこどんとは、おや とりにく と子の たまごをつか おやこ の関係になることから名づけられました。砂糖としょう油を入れてだし汁に鶏肉、ねぎ、玉ねぎなどを入れて煮て、最後に溶いた卵を流しこみます。そのほか親子丼とは、鮭といくらの親子丼などがあります。給食では、鶏肉と一緒にこおり豆腐も入れてヘルシーに仕上げています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		くきわかめサラダ	くきわかめ		キャベツ きゅうり	かんづつドレッシング			
		とうふとやさいのみそ汁	とうふ みそ		にんじん だいこん こまつな				
29	火	ハヤシライス（むぎごはん）	ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ あらら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	ハヤシレーク トマトチャップ ウスターソース	704 20.4 20.0 1.9	ハヤシライスとは、うす切りにした牛肉と玉ねぎをバターでいため、赤ワインとデミグラスソースでこみ、ご飯にかけて食べる料理です。西洋料理のハッシュドビーフを日本風にアレンジしたものです。ハヤシライスが誕生したのは、文明開化が進んだ明治時代のころのようです。大正時代に料理本にけいさいされ始め、昭和に入ってから多くの料理本に紹介されるようになると、家庭でも作られるようになりました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ゆでやさしいサラダ			こまつな きゅうり コーン	わふうドレッシング			
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ				
30	水	ごはん		こめ			706 28.8 20.3 2.0	今日の納豆は、おやま市福長の農家の「須藤さん」が育てた大豆で作った納豆です。大豆は、6月に種をまき、11月に収穫します。その大豆を佐野市の納豆工場に持って行き、三日間で納豆が出来上がります。納豆には、たんぱく質、カルシウムがたくさん入っています。納豆を混ぜると独特の粘りが出ます。これは「ナットウキナーゼ」という納豆菌によるもので、血液の流れをよくする働きがあります。よく混ぜて食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なっとう	なっとう						
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あらら しらたき さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ			
		キャベツのみそ汁	みそ とうふ あぶらあげ		キャベツ にんじん こまつな				
31	木	ごはん		こめ			590 24.4 15.1 2.4	キムチは、白菜や大根などの野菜を塩漬けし、唐辛子やねぎ、にんにくなどの薬味と様々な調味料、にゅうさん菌をはっこうさせて作ります。ただ辛いだけでなく、野菜の甘みや、にゅうさんはっこうの酸味などが混ざり合って、味に深みがあります。今日は、豚肉と一緒にキムチ炒めにしました。ごはんが進む味になっていますので、味わって食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶたキムチいため	ぶたにく	あらら でんぷん	たまねぎ キャベツ はくさい にら	しょうゆ			
		ナムル		こまあぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す			
		わかめスープ	わかめ とうふ	はるさめ こま	ねぎ	しお しょうゆ			
おこめウィーク						650ml 26.8g 18.1g 2.0g	月平均エネルギー 656kcal 月平均たんぱく質 26.0g 月平均脂肪 20.3g 月平均塩分 2.2g		
※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。									