



きょう きゅうしよく がつ
今日の給食のおはなし 10月 NO.1



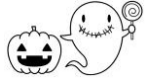
日	曜	きょう 今日のこんだて	きょう 今日のおはなし
3	月	ごはん 牛乳 豚汁 かれいフライ たくわん和え	きょう 今日のはかみかみ献立のおはなし。 みなさん、毎月の献立表に二重丸のマークがあることを知っていますか？二重丸はかみかみ献立のマークです。よくかんで食べることは体に良いといわれています。今月のかみかみ献立は今日のたくわん和えです。しっかりかんで食べましょう。
4	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ツナじゃがサラダ みかん	きょう 今日のはミートソースのおはなし。 ミートソースは肉、トマトピューレ、玉ねぎ、香辛料等を煮込んで作ります。イタリアのボローニャが発祥で、ボロネーゼとも言われます。
5	水	ごはん 牛乳 親子煮 いわしの八丁みそ煮 油揚げと切干大根の煮付け	きょう 今日のは八丁みそのおはなし。 八丁みそは江戸時代に岡崎城より西に八丁はなれた「八丁村」で作られたので八丁みそとよばれるようになりました。大豆がほとんどなので、たんぱく質が多く栄養価がすぐれています。
6	木	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ 茎わかめサラダ	きょう 今日のはくきわかめのおはなし。くきわかめは名前のとおり、わかめのくきの部分です。みそ汁に入れるわかめの葉の部分には菌ごたえはありませんが、くきわかめは厚みがあり、こりこりとした食感があります。同じわかめでも食べる部分で違いがあっておもしろいですね。
7	金	クロールパン 牛乳 マセドアンスープ ささみとチーズのフライ もも	きょう 今日のはマセドアンスープのおはなし。マセドアンとは、フランス語で『角切り』という意味です。食材を四角に切って作った料理につけられる名前です。スープやサラダにつけられます。今日の給食では、にんじん・大根・じゃが芋を具にしたスープにしてみました。
11	月	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 白花豆コロケ マンナンサラダ	きょう 今日のはちゃんこのおはなし。 ちゃんこは、大相撲の力士が食べる料理のことです。力士は大きな体をつくるために、肉や野菜がたくさん入った、栄養たっぷりの料理を食べています。今日の給食は、力士の食べるようなちゃんこ煮が登場します。
12	火	くり い ま はん ぎゅうにゅう 栗入り混ぜごはん 牛乳 お吸い物 さんまのみぞれ煮 おからケーキ	きょう 今日のは栗のおはなし。 秋の味覚と言われている栗は、縄文時代から日本に生えています。とげとげの『いが』が割れると、おいしく食べられるサインです。小さい実には、風邪の予防をしてくれる、ビタミンCや食物繊維が含まれています。



今日の給食のおはなし 10月 NO.2



13	水	クロスロールパン 牛乳 いか団子と野菜のスープ煮 れんこんハンバーグのソースか かぼちゃサラダ	今日はいかのおはなし。 いかは『軟体動物』といって、背骨がなくて体が柔らかい のが特徴です。世界には、約500種類のいかがいると 言われています。日本で一番有名なのは、するめいかで 今日のいかフライにも使われています。
14	木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい 柿	今日は柿のおはなし。 柿は奈良時代から作られている果物で、アジアやヨーロッパでも 「kaki」として通用しています。9月～11月がおいしい季節で、 ビタミンCが多く入っているので、風邪の予防にもなります。
17	月	麦ご飯 牛乳 枝豆と豚肉のケチャップ煮 フーヨーハイ もやしとメンマのいため物 ブルーベリーゼリー	今日はめんまのおはなし。 めんまは、別名『しなちく』と呼ばれています。たけのこ から作られるため、しなちくの『ちく』は漢字で竹と書か す。食物繊維がたっぷり含まれていて、コリコリした食感 が特徴です。よくかんで食べましょう。
18	火	バターロールパン 牛乳 きのこポタージュ サーモンフライ キャベツのカラフル和え	今日はきのこのおはなし。 秋の味覚としてよく食べられるきのこは、独特のかおり や歯触りが特徴の食材です。まつたけ・しいたけ・しめじ なめこなど日本の気候に合うきのこもたくさんあり、種類 もとても豊富です。
19	水	ご飯 牛乳 うま煮 けんちんしのだのみそナッツソースか きゅうり漬	今日はいま煮のおはなし。 うま煮とは、芋・野菜・肉などの材料を、「だし・ しょうゆ・さとう・みりん」でしっかりと味を付けた煮物です。 昔からよく食べられていて、ごはんにも合う和食のおかずで す。
20	木	発芽玄米ご飯 牛乳 中華スープ まぐろととりレバーのケチャップ りんご	今日はレバーのおはなし。レバーには、体中に酸素を運ぶ鉄 がたくさん含まれています。生ぐさいにおいや、食感が苦手な 子もいるかもしれませんが、給食では少しこい味付けにして、 苦手な子にも食べやすい工夫をしています。チャレンジしてみ てくださいね。
21	金	ご飯 牛乳 関東煮 焼きししやも おひたし 粒アーモンド	今日はほうれん草のおはなし。 冬が旬の野菜で、寒くなると甘味が増しておいしくなり ます。かぜから体を守るはたらきがあり、貧血を予防して くれる鉄分もたっぷり含まれています。残さず食べたい ですね。



今日の給食のおはなし 10月 NO.3



24	月	<p>ごはん 牛乳 カレーシチュー フランクフルトソーセージ ナタデココミックス</p>	<p>今日はナタデココのおはなし。ナタデココはフィリピン生まれの食べ物です。ヤシの実の中にあるココナッツジュースにナタ菌と呼ばれる菌を混ぜて発酵させると表面が少しずつ固くなり、一週間～10日ほどでナタデココが出来上がります。ナタ菌とココナッツで作るので、『ナタデココ』と名付けられています。</p>
25	火	<p>むぎごはん 牛乳 そばろ煮 ねぎ入り厚焼き卵 かんぴょうサラダ</p>	<p>今日はかんぴょうのおはなし。うりの仲間の夕顔という植物の実を、細長くけずり、よく干したものをかんぴょうといいます。すしの具にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かんぴょうの新しい食べ方ですね。</p>
26	水	<p>こがた 牛乳 小型ロールパン 焼きそば チキンナゲット ごぼうサラダ 雪見大福</p>	<p>今日は焼きそばのおはなし。焼きそばは、中華料理の『炒麺』をもとにアレンジされた日本の麺料理です。給食の焼きそばには、にんじん・玉ねぎ・キャベツの野菜をたっぷり使って、野菜もたくさん食べられるように工夫してあります。</p>
27	木	<p>ごはん 牛乳 まぐろと野菜の煮付け れんこんのはさみ揚げ コーンともやしの和え物 ミニりんごゼリー</p>	<p>今日はとうもろこしのおはなし。とうもろこしは歴史の古い食べ物で、紀元前の古代文明にもあるほどです。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられました。明治時代に北海道で栽培がはじまり、本州に伝わったといわれています。</p>
28	金	<p>スライスパン 牛乳 さつま芋のクリーム煮 オムレツ 根菜とひじきのペペロンチーノ風 いちごジャム</p>	<p>今日は新献立のおはなし。今日の献立表をよく見てみましょう。色の違う献立名があります。初めて給食に登場する献立は、色が変わってあります。皆さん気づいていましたか？1か月に一度は必ず登場しています。楽しみにしてくださいね！</p>
31	月	<p>ごはん 牛乳 なめこみそ汁 さつま芋コロッケ ひじきの煮付け</p>	<p>今日はさつまいものおはなし。昔、中国から日本へ伝わったさつまいもは、長崎県や鹿児島県でよく作られていました。青木昆陽という学者が、今の鹿児島県である『さつま』のいもを全国に普及させたことから『さつまいも』とよばれるようになりました。</p>