



献立表

給食目標・・・季節の食べ物について知ろう

「食欲の秋」というように、さつまいも、さんま、きのこなど、おいしい旬の食材がたくさんあります。夏の疲れもとれて、

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。つつい食べ過ぎてしまいがちです。よく噛んで味や香りを楽しんで食事をする、満腹感をえることができます。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小	中高
1	金	ごはん 油淋鶏 ひじきの中華あえ みそ汁	とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし しめじ	723	856

油淋鶏は、揚げた鶏肉に、甘酸っぱいネギソースをかけています。ごはんがすすむ一品です。

5	火	パン ミートローフ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	ぶたにく とうにゅう ツナ	パン パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ	671	794
---	---	--	------------------	---------------------------------	---	-----	-----

ミートローフは、長方形のパンのような形でオーブン焼きして、切って盛り付ける料理です。給食では、短時間でしっかりと火を通すために、天板にしきつめてオーブン焼きします。

6	水	カレーライス 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	701	829
---	---	-----------------	------	------------------------------	----------------------------------	-----	-----

皆さんに人気のあるカレーライスは、インド料理をもとにイギリスで生まれ、明治時代にイギリスから日本に伝わったそうです。日本では、独自の進化を遂げたオリジナルのカレーライスが数多く存在します。

8	金	ごはん サーモンフライ チリコンカン コンソメスープ	サーモンフライ だいず ぶたにく	こめ あぶら あぶら さとう	れんこん たまねぎ トマト キャベツ もやし にんじん かぼちゃ	720	852
---	---	-------------------------------------	---------------------	----------------------	-------------------------------------	-----	-----

チリコンカンは、ひき肉や豆などの材料を、トマトとチリの味付けで煮込んだ料理です。「チリ」は「唐辛子」という意味ですが、給食では辛くならないよう仕上げます。

11	月	中華飯 鶏肉の五目スープ	ぶたにく うずらたまご とりにく	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし にんじん	722	854
----	---	-----------------	------------------------	--------------------------------------	--	-----	-----

中華飯は、いろいろな野菜を使っています。野菜は、体の調子を整える働きがあります。

12	火	パン やきそば わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ベーコン わかめ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	668	790
----	---	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----	-----

ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食べ物です。乳酸菌は腸の中の悪い細菌が増えるのをおさえ、腸の働きをよくします。また、ヨーグルトには体の成長に欠かせないカルシウムがたっぷりと含まれています。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



献立表

給食目標...季節の食べ物について知ろう

※ 牛乳は毎日ついていません。牛乳は赤の食品です。

Table for October 13th menu. Columns: Date, Day, Dish Name, Red Food, Yellow Food, Green Food, Energy (Small/Medium-High). Dish: ごはん, 白身魚のごまみそだれ, ひじきの煮物, 豚汁, うめぼし, 梅干し.

ホキは、オーストラリアやニュージーランド近辺でよくとれる魚です。1メートルくらいの大きさで、口には鋭いとがった歯があり、イワシやイカなどを食べるそうです。

Table for October 15th menu. Columns: Date, Day, Dish Name, Red Food, Yellow Food, Green Food, Energy (Small/Medium-High). Dish: ごはん, チキンチャップ, コンソメスープ.

チキンチャップの味付けとして使用するケチャップは、洋食によく使う調味料です。酸味と甘味がちょうどよくおいしいですが、糖分が多く含まれています。

Table for October 18th menu. Columns: Date, Day, Dish Name, Red Food, Yellow Food, Green Food, Energy (Small/Medium-High). Dish: チキンライス, わかめとコーンのサラダ, ソーセージスープ.

給食のチキンライスは、バターとコンソメで下味をつけてごはんを炊き、具材と一緒に炒めて作ります。炊飯の時に、少し油分が入ることで、お米がコーティングされパラパラのご飯に仕上がります。

Table for October 19th menu. Columns: Date, Day, Dish Name, Red Food, Yellow Food, Green Food, Energy (Small/Medium-High). Dish: ごはん, ハンバーグ, マカロニサラダ, 切干大根のすまし汁.

マカロニサラダに使われているツナは、マグロやカツオを原材料としています。昔は、油漬けのものが主流でしたが、近年では水煮やスープ漬けなどが多く販売されています。

Table for October 20th menu. Columns: Date, Day, Dish Name, Red Food, Yellow Food, Green Food, Energy (Small/Medium-High). Dish: ごはん, なまずのかば焼き, 高野豆腐の煮物, みそ汁.

本日のなまずは、和歌山県の新宮市で養殖された「熊野なまず」です。食べる機会の少ない魚なので、ぜひ味わって食べてみてください。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください。食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。





献立表

給食目標...季節の食べ物について知ろう

※牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

Table for October 22nd menu: 胚芽パン, タンドリーチキン, 豆のサラダ, ミネストローネ. Includes energy values for small (668 Kcal) and high (790 Kcal) school children.

胚芽パンは、小麦を製粉するときに出る胚芽を使ったパンです。胚芽にはビタミンや食物繊維が多く含まれています。

Table for October 25th menu: ひじきごはん, 豚肉と野菜の炒め物, みそ汁. Includes energy values for small (713 Kcal) and high (844 Kcal) school children.

本日のみそ汁は、油揚げと豆腐が入っていて、みそで味付けしています。油揚げも豆腐もみそも原料は大豆です。大豆は畑のお肉と呼ばれるくらい栄養があります。

Table for October 26th menu: ごはん, くじらの琥珀揚げ, 野菜のマリネ, みそけんちん汁. Includes energy values for small (695 Kcal) and high (822 Kcal) school children.

和歌山県の太地町のミンククジラを使ったくじらの琥珀揚げです。太地町は捕鯨発祥の地です。

Table for October 27th menu: ごはん, チキンカツ, サラダ, のっぺい汁. Includes energy values for small (679 Kcal) and high (804 Kcal) school children.

のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。地域によって使用する材料や、とろみ加減が異なりますが、主に根菜類をだし汁にて、とろみをつけた汁物であることは共通しています。

Table for October 29th menu: ごはん, かぼちゃとひき肉のフライ, カレーソテー, コンソメスープ, ハロウィンのおやつ. Includes energy values for small (676 Kcal) and high (800 Kcal) school children.

ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。アメリカでは子どもたちが近所を訪れてお菓子をもらう風習があるそうです。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

