

10月こんだてひょう



毎年10月は、「和歌山県食育推進月間」です。「食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来！」がスローガンです。
給食を食べながら考えてみましょう。10年後の自分を……。元気かな？ 病気にしていたらイヤだな？？ 10年後の元気な自分のために食生活を考えましょう。



日	曜日	こんだてめい 献立名	材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ	
			あか 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)		
3	月	パン マーガリン 牛乳 ミートローフ ポテトサラダ くだもの(ぶどう)	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご	パン マーガリン パンこ	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん たまねぎ きゅうり ぶどう	669	787	9月の「ぶどう」の食べ方を見ると一粒ずつ皮をむいて食べている人がほとんどでした。くちびるを使って吸って食べる食べ物のめくるいほかに少ないのでぜひ「ぶどう」で挑戦してください。	
4	火	カレーピラフ 牛乳 ツナサラダ オレンジジュース	ぶたにく 牛乳 わかめ シーチキン	ごはん カレールウ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり オレンジジュース	620	729	運動会の予行練習です。スポーツ大会当日は、黄色の食品をしっかりと食べることが大切です。水分をとれるようにオレンジジュースも用意しました。	
5	水	あきのあじわいごはん 牛乳 ほねくあげ おひたし とうがんとえびのあんかけ	とりにく 牛乳 ほねくあげ あおのり	ごはん さつまいも あぶら こむぎこ ごま	しめじ にんじん みつば まいたけ ほうれんそう もやし とうがん ねぎ	618	727	小学部がたくさん「さつまいも」を掘ってきてくれました。さつまいもはおなかの働きをよくしてくれます。おかげにもデザートにもなります。味わってくださいね。	
7	金	ハヤシライス 牛乳 サラダ カルピスカンてんよせ (ブルーベリーソースかけ)	ぎゅうにく 牛乳 かにふうみかまぼこ かんてん	じゃがいも カルピス ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん うめ	664	781	10月10日は、「目の愛護デー」です。ゲームやコンピュータを長い時間続けると目がとても疲れます。眼をたいせつにしましょう。	
12	水	くりごはん 牛乳 ささみフライ きんぴらごぼう みそしる	牛乳 とりにく ちくわ とうふ うすあげ みそ	くり ごはん あぶら こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん ねぎ だいこん	660	777	きょうから教育実習がはじまります。給食の準備にいつもより時間がかかります。当番の人は、時間どおりランチルームにきてください。	
14	金	さつまいもごはん 牛乳 さんまのしおやき だいたいサラダ まつたけのおすいもの	牛乳 さんま だいたい とうふ うすあげ みそ	さつまいも ごはん マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん まつたけ みつば	610	718	秋の味覚の代表ともいえる「松茸」のお吸い物とさつまいもごはんを紹介します。松茸のにおいを体感してください。	
17	月	パン マーガリン 牛乳 きのこのシチュー すのもの	牛乳 とりにく 牛乳	パン マーガリン バター	しめじ エリンギ まいたけ ブナピー しいたけ にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり パインかん	687	808	5種類のきのこを使ってシチューをつくれます。食べるときに調べながら食べてみましょう。	
18	火	パン マーガリン 牛乳 あんかけそば さつまいものじゃこに フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく いか ちりめんじゃこ	パン マーガリン ちゅうかめん さつまいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ いら さつまいも	653	768	「わかしらす」は春と秋がたくさんとれるそうです。小学部のさつまいもと一緒においしく食べてほしいと思います。	
19	水	カレーライス 牛乳 れんこんサラダ	とりにく 牛乳	ごはん カレールウ	たまねぎ にんじん さつまいも しめじ エリンギ なす グリンピース にんにく れんこん にんじん きゅうり	623	733	ガーリックライスと秋野菜カレーを紹介します。きのこ類やさつまいも 秋なすなどいくつか入っているかな？	
21	金	おべんとう給食	て あら なかにわ しゅうごう 手を洗って、中庭に集合してください。お茶のほしい人は、持ってきてください。 ことし ちゅうがく ねんせい かんが べんとう 今年は、中学部2年生が考えたお弁当です。			ぜんこう こうりゅう きゅうしよく なかにわじし じかん 全校の交流給食を中庭で実施します。時間は、12:15から始 めです。いつもの給食開始の時間より少し早いですが、時間 厳守でお願いします。		ざんこう こうりゅう きゅうしよく なかにわじし じかん 全校の交流給食を中庭で実施します。時間は、12:15から始 めです。いつもの給食開始の時間より少し早いですが、時間 厳守でお願いします。	
24	月	パン マーガリン 牛乳 くじらカツ そえやさい コーンスープ	牛乳 くじら たまご	パン マーガリン あぶら パンこ	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ	672	790	わかやまの食材を使って、1週間の朝食メニューを紹介します。パン朝食2回、ごはん朝食2回を予定しています。1日目は、太地町の「くじら」をつかった朝食です。	
25	火	ロールパン 牛乳 ハムエッグ マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 ハム たまご ベーコン	ロールパン マカロニ マヨネーズ	かき たまねぎ きゅうり にんじん レタス キャベツ にんじん パセリ	666	784	パン朝食2日目です。定番とも言われているハムエッグと野菜スープは、自分で挑戦できる朝食づくり NO1 です。マカロニサラダに「柿」をいれて和歌山の食を体験です。	
26	水	ごはん 牛乳 うめどりのてりやき おひたし わかやまのっぺじる	牛乳 とりにく とうふ うすあげ みそ	ごはん ごま さといも	ねぎ こまつな はくさい にんじん だいこん にんじん ねぎ こんにやく しいたけ	598	704	わかやまの梅で育ったにわとりを「梅どり」といっています。具だくさんの汁物と一緒に朝食づくりの参考にしてください。	
28	金	むぎごはん うめぼし 牛乳 しゃけのしおやき やさいのにも みそしる みかん	牛乳 しゃけ あつあげ とうふ みそ	むぎ ごはん さといも	うめぼし にんじん いんげん なめこ だいこん ねぎ みかん	669	787	今年も和歌山県から「梅干し」をいただきました。白いごはんに赤い梅。にがてな人もいますが、梅は、身体の中でエネルギーを作る働きを活発にし、疲れをとってくれます。	
31	月	パン マーガリン 牛乳 ミンチカレー カボチャのスープ りんごのコンポート	牛乳 ぶた さけ 牛乳	パン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ だいこん ブロッコリー はくさい りんご レモン	677	797	10月31日は、「ハロウィン」です。アメリカの秋の収穫祭です。ハロウィンといえばかぼちゃのお化けが有名です。かぼちゃの料理とカレーパンを自分で作って食べてください。	

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

旬の食材を知ろう(秋の食材)

今月は、秋の食材を味わいながら小・中・高等部・教育実習の人・先生たちと交流を深めることも給食の目的としたいと思います。お弁当給食やランチルームに西側のテラスの開放などいろいろの場面で交流を深めてほしいと思います。日頃、お世話になっている方をお招きして一緒に給食を食べていただくこともいいと思っています。希望者は、村上に事前に連絡ください。(実習中でもあるので一度に大勢の利用は控えてください。)

(さつまいものおはなし)

9月22日に小学部がさつまいもほりにでかけて、たくさん掘ってきてくれました。給食や調理実習に使わせていただきます。小学部の掲示板には、芋ほりの様子をくわしく掲示してくれています。ごらんください。

さつまいもは、昔、外国から薩摩藩(今の鹿児島県)にやってきたので、「さつまいも」といいます。さつまいもは、荒れた土地でもよく育つので戦争や自然災害で食べ物がなくなったときの食料として全国に広がって育てられました。小学部が掘りに行かせていただいた畑一帯に栽培されているさつまいもは「水軒の芋」といわれ、おいしいことで有名です。いろいろの料理で紹介しています。味わって下さいね。