10月のこんだてひょう

― 旬の食材を知ろう ―

平成24年10月1日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

10月は、運動会や遠足のシーズンです。給食も10月の行事にあわせた食事や旬の食材を紹介しながら”食欲の秋”や”天高く馬肥ゆる秋”を満喫してほしいと思います。 **【食べ過ぎに注意！！】**

日	曜日	献立名	材料名 赤の食品	材料名 黄の食品	材料名 緑の食品	エネルギー 小(kcal)	エネルギー 中高(kcal)	こんだてメッセージ
10/1	月	ビビンバ 牛乳 はるさめサラダ オレンジジュース	ぎゅうにく たまご 牛乳	こめ はるさめ	ほうれんそう もやし はくさい にんじん きゅうり キャベツ オレンジジュース	627	738	運動会の予行練習です。午前中にしっかり体をつかうので、水分をとって体にやさしい昼食をどうぞ！！
10/2	火	パン 牛乳 ミートローフ マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご ハム ベーコン	パン パンこ マカロニ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	パセリ なす にんじん きゅうり レタス キャベツ にんじん ﾊﾟｾﾘ	675	794	ミートローフは、アメリカの家庭料理です。高等部の秋なすを使っています。なすはどんな料理にも合うのが特徴です。
10/3	水	ごはん 牛乳 フーチャンプル ウムニー もずくのスープ	牛乳 ぶたにく スパム もずく とうふ	こめ ふ こくとう	にんじん こまつな しいたけ キャベツ ねぎ さつまいも むらさきじゃがいも みつば	609	717	沖縄料理を紹介します。沖縄麩と沖縄産もずくを使って作ります。ウムニーは、さつまいもと紫いもの煮物です。
10/5	金	しょうがごはん 牛乳 うめどりのからあげ ひじきのサラダ いのぶたじる みかん	牛乳 しらす うめどり ひじき いのぶた みそ とうふ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	しょうが しそ きゅうり キャベツ だいこん にんじん えりんぎ ねぎ みかん	708	833	和歌山の食材を集めて献立を作りました。生産高が 全国第2のしょうが、わかしらす、加太のひじき、有田みかん、和歌山県内で育てているにわとりといのぶた、小学部のさつまいもを使った献立です。
10/10	水	てんどん 牛乳 きゃべつのゆかりあえ すましじる	たちうお 牛乳 ふ わかめ	たまご こむぎこ	かぼちゃ さつまいも たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー みつば	668	787	目の愛護デーです。目によい食べ物の栄養にビタミンがあります。中でも物を見るときに必要な栄養素はビタミンAです。色の濃い野菜に多いです。
10/12	金	さつまいもごはん 牛乳 さばのみそやき ゆでやさいそえ みそしる	牛乳 さば みそ かつおぶし とうふ うすあげ みそ	さつまいも こめ くろごま あぶら	だいこん にんじん こまつな きゅうり ねぎ まいたけ	618	727	小学部のさつまいもをごはんにしました。今年もたくさん掘ってきてくれました。今月は、いろいろなさつまいも料理を紹介します。
10/15	月	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳 ポークチャップ ゆでやさいそえ たまごスープ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマト キャベツ ブロッコリー トマト みつば	597	803	まだまだ，りりこトマトはあります。ポークチャップのソースにも使っています。トマトの赤色の成分は「リコピン」といって生活習慣病の予防になります。
10/16	火	パン 牛乳 ビーフシチュー きせつのサラダ うめゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご	パン じゃがいも てづくりうめジュース	たまねぎ にんじん しめじ トマト ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ にんじん れんこん だいこん	678	798	和歌山県より和歌山の食材として「梅干し」をいただきました。お弁当給食で紹介していますが、梅干し以外の梅を使ったメニューを紹介します。まず手作りゼリーです。
10/17	水	まつたけごはん 牛乳 くじらのこはくあげ こまつなのごまあえ にゅうめん	うすあげ くじら ちりめんじゃこ	こめ かたくりこ あぶら ごま うめそうめん	まつたけ こまつな きりぼしだいこん にんじん みつば すだち	610	718	歯科検診です。しっかりかんで秋の食材を味わってほしいと思います。よく噛んで食べることは、からだにもやさしいです。
10/19	金	おべんとう給食です。	今年のお弁当は、どこのクラスが考えてくれるかな？					お弁当給食です。学校みんなで中庭に出て楽しい給食時間をすごしましょう。
10/22	月	パン 牛乳 あんかけそば さつまいものじゃこに	牛乳 ぶたにく いか ちりめんじゃこ	パン そば さつまいも	はくさい にら にんじん もやし たまねぎ	736	866	ゆで麺に、八宝菜をかけたあんかけそばは、ボリュームがあってカロリーも高いです。でも、麺だけでは、ちょっと足りないので小さいパンをつけています。
10/23	火	ホットドック 牛乳 ブロッコリーのスープ かき	ソーセージ 牛乳 とりにく	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー たまねぎ パセリ かき	646	760	和歌山は、日本一の柿産地といわれています。外国でも「KAKI」といわれています。くだものの中でも甘さたっぷりです。
10/24	水	ごはん 牛乳 むししゅうまい ナムル マーボーどうふ	牛乳 しゅうまい とうふ ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ	だいこん きゅうり にんじん にんじん にら まいたけ しめじ えのき ねぎ	610	718	秋の食材「きのこ」類をつかって、マーボー豆腐を作ります。きのこ類は、低エネルギーで食物せんいをふくんでいるので、最近は人気の食材です。
10/26	金	くりごはん 牛乳 さんまのしおやき おひたし ぶたじる	牛乳 さんま ぶたにく みそ とうふ	くり こめ さといも こんにゃく	はくさい ほうれんそう まいたけ だいこん はくさい にんじん ねぎ しめじ	645	759	秋の味覚を味わってください。くり・さんま・きのこるいなどいろいろ・・・。さがしてみましょう。全部で5種類あります。
10/29	月	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳 わかやまラーメン かきなます	牛乳 うずらたまご ぶたにく	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ ちゅうかめん	もやし ねぎ キャベツ だいこん かき きゅうり レモン	687	809	和歌山の名物料理として「和歌山ラーメン」は、とても有名になりました。「煮卵（うずらたまご）」をのせています。
10/30	火	カツカレー 牛乳 やさいサラダ フルーツゼリー	ぶたにく 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり	691	813	教育実習生の最終日です。本校の給食が思い出に残るとうれしいです。
10/31	水	うずまきパン 牛乳 パンプキンシチュー サラダ うさぎりんご	牛乳 とりにく ベーコン ちりめんじゃこ わかめ	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご	613	721	ハロウィンです。りんごもおいしい季節です。「1日1個のりんごは、医者いらず」といわれてます。りんごに含まれるペクチンは、おなかの調子を整えてくれます。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

10月は、和歌山県の食育月間です。 ― 今月に紹介するわかやまの食材です ―

ミンククジラ

う め	くじら	いのぶた	
和歌山県の梅の収穫は日本一です。身近な食材として食べる習慣を身につけたり、栄養や歴史を知ってもらうきっかけになるように、県から毎年いただいています。	太地町のくじら肉です。高タンパク、低脂肪、低カロリーと3拍子そろったからだにやさしいヘルシーなお肉です。	すさみ町で育てています。父がイノシシ、母が豚から誕生したのが「いのぶた」です。お肉は、あっさりしていて臭みがありません。	その他には、「うめどり」「しんしょうが」「ひじき（高2Fが加太で買ってきてくれました）」「かき」「わかやまラーメン」「うめそうめん」「うめジュース」、小学部が掘ってきた「さつまいも」などたくさん紹介しています。

10/10～10/30、教育実習があります。

今年は、２１名がきます。今年度もランチルームのテラスで季節を感じながら食事をしてほしいと思います。今年は、中３の男子が準備をしてくれます。給食時間に、他学年や他学部の実習生とも楽しくコミュニケーションをしてほしいと思います。