

10月 献立表

給食目標 季節の食べ物を知らう

わかやま だいがくきょういっくがくぶ ふぞく とくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

10月は「食欲の秋」ともいうように、おいしい食べ物「栗・さつまいも・さんま・きのこ類」など旬の食材がたくさんあります。気候も良く、夏の疲れもとれて、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いようです。学校では運動会の練習が始まっていますが、スポーツなど体を動かすことも大事です。また、よく噛んで、味や香りを楽しんで食事をすることは、満腹感に繋がります。ためてみて下さい。

今月は、「和歌山県食育推進月間」です。「食べることは学ぶこと、かえよう皆と私の食の未来！」というスローガンです。和歌山県の食材や郷土料理を紹介します。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついてきます。ぎゅうにゅうは赤の食品です。



日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ		
			赤の食品 ちきんにく ほね は 血や筋肉、骨や歯をつくる	黄の食品 からだご 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 みどり 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)			
2	げつ月	ごはん やきそば(かんこくふう) ナムル キムチスープ	さば ぶたにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら トック		694	721	かんこくふうり 韓国料理です。やきそばにコチジャンを使ったソースをかけています。キムチスープには、トックという韓国のおもちを使っています。		
3	か火	くりごはん チキンカツ キャベツのレモンあえ けんちんじる	とりにく うすあげ	こめ くり こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ きゅうり レモン	664	798	うんどうかい 運動会の予行練習です。朝からしっかり運動するので、栗ごはん、チキンカツ、けんちん汁で空腹を満たしてください。朝ごはんもきちんと食べてください。		
4	すい水	ごはん うさぎハンバーグ さといものにももの しらたまだんごじる	ハンバーグ とりにく あつあげ みそ	こめ あぶら さといも しらたまだんご		653	786	つきみ お月見の行事食です。昔からお月見には、さといも、だんご、すすき、萩の花をお供えする慣わしがあります。給食では、さといも、白玉だんごを使った献立を紹介します。		
6	きん金	パン あんかけそば まめのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく いか ひよこまめ	パン ちゅうかさそば あぶら かぼちゃ ブルーベリーゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり パプリカピーマン	610	722	10月10日は、目の愛護デーです。こまつなのように色のこい野菜は、目の粘膜を強くします。ブルーベリーは15種類のアントシアニンが含まれているので、目の健康にはいい食材です。		
11	すい水	パン コロッケ やさしいため ミネストローネ	ぶたにく だいず ベーコン	パン コロッケ あぶら あぶら マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん にんじん きゅうり たまねぎ セロリ トマト	665	787	きょういっく 教育実習がはじまります。人数がふえるので、ランチルームは人がいっぱいになります。準備やあとかたづけの時は、周りに気をつけてください。		
13	きん金	ごはん とりにくのチーズやき かきなます きしゅうじる	とりにく チーズ あつあげ	こめ あぶら	だいこん にんじん きゅうり かき ごぼう にんじん はくさい えのきだけ うめぼし	615	728	しょうが 小学部で和歌山県より頂いた、「柿」の絵を描きます。給食では、柿を使った酢の物を作るので、味わってください。紀州汁は、おすましに「うめぼし」を浮かべています。		
16	げつ月	さつまいもごはん さんまのしおやき こまつなのおひたし ぶたじる りんご	さんま ぶたにく どうふ みそ	こめ さつまいも ごま いとこんにやく	こまつな きりぼしだいこん ごぼう にんじん はくさい だいこん りんご	597	706	わかやまけん 和歌山県の特別支援学校12校で共通の献立「秋の味覚を楽しむ」を紹介します。骨なし「さんま」を使います。小学部が芋ほりです。掘ってきてくれた、さつまいもで「さつまいもごはん」を作ります。		
17	か火	ごはん くじらのこはくあげ すろっぽ さつまじる	くじら とりにく みそ あつあげ	こめ かたくりこ あぶら マカロニ マヨネーズ さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい だいこん ねぎ	623	737	わかやまけん 和歌山県の郷土料理「くじらのこはく揚げ」を紹介します。「すろっぽ」も和歌山の郷土料理です。好みで酢を落とすとも、おいしいです。ランチルームでは、ほしい人だけお酢を使ってください。		
18	すい水	はいがパン タンドリーチキン ごぼうサラダ わかやまポンチ	とりにく ヨーグルト ハム かんでんかん なまクリーム	パン あぶら さとう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ うめ みかんかん かき	609	721	タンドリーチキンはインド料理です。和歌山ポンチは、和歌山の果物を1種類と梅の甘露煮を使ったデザートのことです。和歌山産のみかんの缶詰と柿を使って作ります。		
20	きん金	お弁当給食	ちゅうがく ぶまえ なかにわ 中学部前の中庭でお弁当給食を実施します。遠足気分で行内の交流をしましょう。お弁当は、高等部3Fのみなさんが考えた、和附特「カラフル弁当」を給食室で作ります。牛乳はありますが、お茶のほしい人は水筒を持ってきてください。雨の場合は、体育館でします。							
23	げつ月	ごはん うめどりのからあげ やさいのみそあえ わかめスープ	とりにく あつあげ きんざんじみそ わかめ	こめ あぶら かたくりこ	こまつな エリンギ にんじん だいこん みつば	627	742	わかやま 和歌山では梅をえさに混ぜて育てた鶏を「うめどり」といいます。梅酢で味付けをした本校では人気のメニューです。野菜の味噌あえは、和歌山の金山寺みそを使った一品です。		
24	か火	あげパン だいこんのスープ そえやさい みかんゼリー	きなこ とりにく	パン あぶら さとう あぶら	だいこん にんじん ちんげんさい しょうが キャベツ プロッコリー	594	703	がっこう 学校給食でのなつかしいメニューといえば「あげパン」という人が多いようです。きなこのトッピングを用意しますが、希望者だけです。そのまま食べるのもOKです。		
25	すい水	ごはん ほねくのいそべあげ しらすのたまごやき こまつなのみそしる	ほねくあげ あおのり しらす たまご わかめ みそ	かたくりこ あぶら あぶら	こまつな しいたけ たまねぎ にんじん	605	716	わかやまけん 和歌山県有田市では魚の身と骨をすりつぶして作った練り製品を「ほねくあげ」といいます。和歌浦で捕れたしらすを「わかしらす」といいます。しらすもほねくあげもカルシウムがたくさん含まれています。		
27	きん金	むぎごはん とんかつ じゃがいものミルクに のっぺいじる	ぶたにく ぎゅうにゅう どうふ	こめ むぎ あぶら てんぷらこ パンこ じゃがいも いとこんにやく こんにやく	にんじん グリンピース だいこん にんじん ねぎ しいたけ	647	766	ぶたにく 豚肉のヒレ肉を使った「とんかつ」です。ヒレ肉は、豚肉のきめの細かい柔らかな部位で、脂肪分が少なく、ビタミンB1が豊富です。調理員さんが1個ずついいねい衣をつけて、フライにしてくれます。		
30	げつ月	カレーライス すのもの こうちやゼリー	ぶたにく ソーセージ わかめ	じゃがいも ごこくまい こうちやゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	662	784	いつものカレーライスをアレンジしてみました。五穀米にロングウイナーをのせたソーセージカレーです。スプーンでは食べにくいと思いますが、見た目重視で、楽しく食べてください。		
31	か火	チョコパン パンプキンスープ やさいサラダ ステックチーズ ハロウィンのおかし	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	チョコパン じゃがいも オリーブオイル おかし	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん だいこん	667	789	10月31日はハロウィンです。欧米では、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りだそうです。子どもたちが、近所を回ってお菓子をもらえる行事をしている所もあるそうです。給食もちょこっとハロウィンです。教育実習も最終日です。楽しく給食時間をすごしてください		

食材購入等の都合により献立を変更することがあります