

# 10月こんだてひょう

## 給食目標 旬の食材を知ろう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

10月は、「実りの秋」「食欲の秋」といわれ、おいしいものがたくさん出回ってきます。運動会の練習で汗を流し、給食を楽しんでほしいと思います。また、和歌山県が計画している「食べて元気、わかやま食育推進プラン」の中で、毎年10月を「食育推進月間」と定めています。スローガンは『食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来』。今日は、和歌山の食材や郷土料理、秋の味覚を紹介します。



日	曜日	こんだてめい 献立名	食材			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しょうひん 赤の食品 (からだをつくるえいよう)	き しょうひん 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどり しょうひん 緑の食品 (からだのちょうしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
10/1	火	パン 牛乳 マーガリン さかなのいそべあげ もやしのすのもの オニオンスープ	牛乳 しろみさかな あおのり チーズ	パン マーガリン こむぎこ あぶら	もやし キャベツ すだち	631	742	たまねぎをじっくりいためて旨味をだしたスープです。食べる直前に「フランスパン」をスープに浮かべて食べてください。
10/2	水	チキンライス 牛乳 わかめのサラダ クリームスープ	とりにく 牛乳 わかめ ハム 牛乳	こめ あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ	669	788	かいなんしもつ ちょうおおさき つか すのもの 海門市下津町大崎のわかめを使った酢の物です。わかめをさわるとぬるぬるしています。これは、水にとける食物せんいです。
10/4	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく	こめ はるさめ	キャベツ にんじん にんじん だいこん きゅうり にら しいたけ ねぎ	643	757	ほいこうろう ちゅうごく りょうり ほういこう なべ まわ ちよ 回鍋肉は、中国の料理です。回鍋は鍋を回す調理方法ではなく、「一度調理した食材をもう一度鍋にもどして、調理する」という意味だそうです。
10/7	月	パン 牛乳 いものグラタン やさいスープ フルーツゼリー	牛乳 牛乳 とりにく チーズ ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも さつまいも フルーツゼリー	たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ にんじん	674	793	こんしゅう うんどうかい しよくじ おうえん 今週は、運動会をめざして、食事で応援します。エネルギーを作るためには、野菜や果物にたくさん含まれる「ビタミン」が必要です。
10/8	火	かつめし 牛乳 マカロニサラダ みそしる のむヨーグルト	ぶたにく 牛乳 ハム とうふ みそ うすあげ のむヨーグルト	こめ あぶら パン マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	706	831	うんどうかい よこうれんしゅう うんどう 運動会の予行練習です。運動のエネルギーのもとになる「ごはん」「マカロニ」を使った献立です。午後の練習もがんばりましょう。
10/9	水	パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークチャップ そえやさい ポタージュスープ	牛乳 ぶたにく	パン ブルーベリージャム	 たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ブロッコリー たまねぎ パセリ	673	792	め あいご 10/10は、目の愛護デーです。テレビやゲームを長い時間続けると目がとても疲れてきます。休憩時間は忘れないようにとりましょう！。目にやさしい食事を紹介します。
10/11	金	ごはん 牛乳 いのぶたやきにく かきサラダ ちやがゆ	牛乳 いのぶた	こめ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん かき きゅうり うめぼし	621	730	わかやま けん ちよう 和歌山県すさみ町の「いのぶた」、紀の川地域の「柿」、和歌山の郷土料理「茶がゆ」を汁物として紹介します。
10/16	水	ごはん 牛乳 うめどりのフライ おひたし のっぺ	牛乳 とりにく うすあげ ちくわ	こめ こむぎこ あぶら ごま さといも	うめぼし こまつな はくさい だいこん にんじん	658	774	わかやま そだ 和歌山で育った「うめどり」の胸肉を使ったフライです。「のっぺ」は、和歌山の紀の川地域の人に昔から食べられている郷土食です。
10/18	金	うめごはん 牛乳 たちうおのあげに こうやどうふのもの しらすのかきたまじる	牛乳 たちうお こうやどうふ とりにく たまご しらす たまご	こめ かたくりこ あぶら	うめぼし しいたけ さやいんげん しめじ エリンギ にんじん こまつな	701	825	わかやま うめぼ 和歌山の梅干しやたちうお、和歌浦漁港でとれた「わかしらす」を使った食事を紹介します。和歌山の食材を知ってください。
10/21	月	パン 牛乳 やきそば ごぼうサラダ かきかんでんよせ	牛乳 ぶたにく かんでん	パン ちゅうかめん あぶら さとう	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ かき レモン	623	733	きょうしゅう じっしゅう 教育実習がはじまります。32人の実習生の方と一緒に食事をするので、ランチルームは狭くなります。ランチルームの外の席も使って仲良く給食を食べて下さい。
10/22	火	ロールパン 牛乳 サーモンフライ ジャーマンサラダ コンソメスープ	牛乳 サーモン ベーコン	パン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんじん エリンギ	638	750	ロールパンは、バターブリオッシュロールというパンの種類の一つです。テーブルマナーを意識して、一口ずつちぎって食べましょう。
10/23	水	カレーライス 牛乳 あまずあえ	とりにく 牛乳	こめ じゃがいも	レーズン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パインかん	638	751	レーズン入りサフランライスにチキンカレーをたっぷりかけて、カレーライスを少しおしゃれに食べてみましょう。
10/25	金	おべんとう給食	あきぞら した ぜんこうせいと せんせい ぎょういじっしゅうせい 秋空の下で全校生徒、先生、教育実習生がみんな中庭に集まって給食室の手作り弁当を食べたいと思います。今年の献立は、高等部普通科3年生の皆さんが考えてくれました。おたのしみにね。 (雨の場合は、体育館になります。)					
10/28	月	パン 牛乳 ビーフシチュー ゆずあえ ワインゼリー	牛乳 ぎゅうにく みそ	パン じゃがいも ワインゼリー	にんじん エリンギ しめじ たまねぎ トマト こかぶ こまつな こんにやく ゆず	634	746	しょうちゅう こうそだ 小・中・高で育ててくれた、「リリコトマト」と、きのこやこかぶを使った秋の食材いっぱいシチューです。
10/29	火	ごはん 牛乳 くじらのこはくあげ おひたし さつまじる	牛乳 くじらにく あぶらあげ とりにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	こまつな キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく	649	764	わかやま あじ 和歌山の味、「くじらのこはく揚げ」を紹介します。太地町は、昔から捕鯨発祥の地として知られています。くじら肉は低カロリー、低脂肪です。
10/30	水	ピラフ 牛乳 かぼちゃのフライ ゆでやさい スープ	ぶたにく たまご 牛乳	こめ かぼちゃフライ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース にんじん ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	663	780	10/31は、ハロウィンです。ヨーロッパではじまった死者のお祭りおよび秋の収穫をお祝いするお祭りのことです。かぼちゃのお化けを飾ったりします。給食では、かぼちゃを使った献立です。

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