

10月給食だより

平成30年10月1日 まんのう町立満濃中学校

今月の地場産物は、米、なす、グリーンアスパラガス を使用する予定です。

日	献立名			材料名						献立について	
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		一口メモ	
曜日	主食	牛乳	エネルギー	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも類・さとう		
1月	きのこスパゲッティ	○	736	ひよこまめのからあげ コーンサラダ	ベーコン ひよこ豆	刻みのり 牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ でんぶん	油 和風ごまドレッシング	ひよこ豆は、ひよこの頭のような形をしていることから名前がつきました。他に、いろいろな国で違う呼び方をされ、親しまれています。特に、日本で有名な呼び方は、スペインの「ガルバンゾ」です。
2火	むぎごはん	○	740	納豆味噌 さけの塩焼き こまつなともやしのあえもの わかめとなすのみそ汁	納豆 みそ 鮭 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ 苜蓿	※ 大麦 さとう	ごま 油	大豆を発酵させて作る納豆は、消化がよい食べ物の1つです。昔は、わらくくるんで発酵させていました。全国では、茨城県の「水戸納豆」が有名です。
3水	コッペパン	○	871	手作りコロッケ 大根サラダ 野菜スープ	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 しらすぼし	小松菜 にんじん パセリ	コーン だいこん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	油 和風ドレッシング	姿勢よく食べることもマナーの1つです。食器を持って食べると姿勢がよくなります。持って食べる習慣をつけましょう。
4木	麦ごはん	○	726	豆腐のみそそば煮 きゅうりとくわかめの中華あえ 小魚アーモンド	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ かえり	ねぎ にんじん	※ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ きゅうり	※ 大麦 さとう でんぶん	ごま ごま油 油 アーモンド	アーモンドは、バラ科のサクラン属で木になります。アーモンドは、油が多く太りそうなイメージがありますが、細胞を若返らせ、元気にしてくれるビタミンEや腸の調子を整える食物繊維がよい食材です。
5金	かきまぜずし	○	722	さつまいものてんぷら アスパラのあえもの すまし汁	卵 油揚げ えび 高野豆腐 かつお節 なたまき	牛乳 わかめ	※ 4-アザラン ねぎ にんじん ねぎ	ごぼう グリンピース もやし 干しいたけ たまねぎ	※ さとう さつまいも てんぷら粉 ふ	油	秋には、たくさんの旬のものががあります。1年の豊作を祝い、神様に感謝するために、お祭りがあります。そのため、お祭りには、収穫したものを神様に供えます。
9火	麦ごはん	○	725	秋野菜のたきあわせ ししゃもの磯辺揚げ もやしの甘酢あえ	てんぷら 卵	牛乳 昆布 ししゃも 青のり しらすぼし	さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん れんこん もやし	※ 大麦 こんにやく 小麦粉 でんぶん さとう	ごま ごま油 油	頭からしっぽまで丸ごと食べられる小魚には、骨や歯を強くするカルシウムを多く取ることができます。おうちでも取り入れてみましょう。
10水	全粒粉パン	○	843	チキンクリームシチュー 海藻サラダ プリン	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 刻みこんぶ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	パン 全粒粉 じゃがいも 小麦粉 プリン	バター パンパン ジードレッシング	10月10日は、「目の愛護デー」です。にんじんなど、色の濃い緑黄色野菜に多いビタミンAは、目にいい栄養が含まれています。
11木	むぎごはん	○	852	さんまのかばやきふう こまつなのおかかあえ さつまい	さんま かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ もやし ごぼう	※ 大麦 でんぶん さとう さつまいも こんにやく	油	さんまは感じて「秋刀魚」と書く秋を代表する魚です。さんまは、キラキラ光っていて、細長く、「刀」の形に似ていますね。
12金	中華風炊き込みごはん	○	718	ごぼうサラダ 卵とコーンのスープ りんご	豚肉 焼き豚 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たけのこ 太ねぎ ごぼう りんご コーン 干しいたけ たまねぎ	※	ごまドレッシング	ごぼうは、日本、朝鮮、中国の一部などアジアの国でしか食べられていない食材です。もともとは、漢方や薬草として入ってきた体によい食べ物です。
15月	コッペパン	○	855	ポークビーンズ ひじきのサラダ かき	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり かき	パン じゃがいも さとう	油	1年中通して食中毒であるノロウイルスは発生しますが、11月から増え始めます。冬の時期は特にいい手洗いを心がけましょう。
16火	麦ごはん	○	770	すりみのコーン揚げ ほうれん草とえのきのあえ物 わかめのみそ汁	つみれ えび 大豆 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 粉チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	※ 大麦 小麦粉	油 ごま	給食だよりの表を見ると、赤、黄、緑の食べ物は毎日、給食の中に何種類も入るようになっています。五大栄養素、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」を考えて食べることが大切です。
17水	ミルクパン	○	824	鮭のレモンじょうゆかけ フレンチサラダ 卵スープ	鮭 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン でんぶん	油	鮭は食品を運ぶ技術が発達していなかったため、その時期に近くでとれたものしか食べることができませんでした。技術の発達もあり、いろいろな食材が食べられますが昔よりもさらに多くの人々の手がかかっていることを忘れてはいけません。
18木	麦ごはん	○	774	春雨とひき肉のいため煮 中華サラダ 中華スープ	豚肉 えび ベーコン	牛乳 わかめ	にら にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり コーン 干しいたけ もやし	※ 大麦 はるさめ さとう	ごま油	お茶わんやおわんを持って食べられていますか。持って食べると、背すじが伸びて、消化吸収がよくなります。よい姿勢で食べることは、しっかり栄養を体に取り込むために必要です。
19金	かやくうどん	○	816	ちくわの天ぷら きりぼしだいこんときゅうりの酢の物	豚肉 油揚げ なたまき ちくわ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	うどん 小麦粉 でんぶん	油 ごま	みなさんは、うどんを食べる時に何を付け加えて食べますか。うどん屋さんでも野菜のてんぷらやおでんの大根など、うどんの組み合わせでとりにくい野菜を付け足しましょう。
20土	黒糖パン	○	821	とりにくのがーリックやき さつまいものサラダ きのこことコーンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	パン 黒砂糖 さつまいも じゃがいも	マヨネーズ 油	きのこは、人工栽培され、1年中食べられていますが、旬は秋です。きのこの人工栽培は江戸時代の頃から始まったそうです。きのこの中で秋の一番の味覚である「まつたけ」のように人工栽培できないきのこもあります。
23火	ひじきごはん	○	733	焼きししゃも 野菜のポン酢あえ 白玉汁	とり肉 油揚げ かつお節 なたまき	ひじき 牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん ねぎ	グリンピース キャベツ 干しいたけ たまねぎ	※ さとう 白玉	ごま	ひじきは、日本の海全域で生息しています。骨や歯を強くするカルシウム、マグネシウム、体の調子を整えてくれる食物繊維などを多く含んでいます。サラダや煮物、天ぷらなどの料理にすることができます。
24水	きなこ揚げパン	○	866	鶏肉といんげん豆のトマト煮 野菜とコーンのサラダ	きなこ とり肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	トマト パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう 小麦粉	油 バター	いんげん豆は、世界で最も生産されている豆です。だから、色々な国で様々な料理になります。メキシコの「フリホレス」、フランスの「カスレ」、アメリカの「チリコンカン」、ブラジルの「フェジョアーダ」などがあります。
25木	ハヤシライス	○	824	元氣サラダ ヨーグルト	牛肉 ハム かつお節	チーズ 刻みこんぶ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン	※ 大麦	油	元氣サラダには、いろいろな生き物が教えてくれたたくさんの食材が入っています。みなさんもいろいろな種類の食材を好き嫌いなく食べ、元気に過ごせるようにしましょう。
26金	さつまいもごはん	○	755	さばのしおやき キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	※ さつまいも	ごま	さつまいもの「さつま」とは、鹿児島県の昔の呼び方です。エネルギーの多い黄色の食べ物で炭水化物を多く含む食品です。稲が大雨や干ばつで育たなかった時も日本人の命を救ってきた芋です。
29月	レーズンパン	○	831	えびといかのチリソース煮 パンサンスー 英字マカロニのスープ	えび いか ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	レーズン にんにく 太ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	パン でんぶん はるさめ さとう マカロニ	ごま油 油	レーズンなど果物を乾燥させたものをドライフルーツといいます。ドライフルーツにすることで、果物にもともとあった水分が少なくなり、栄養価が高くなります。
30火	むぎごはん	○	722	豚肉の生姜焼き 昆布和え けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうががキャベツ きゅうり ごぼう だいこん	※ 大麦 さといも こんにやく	油 ごま	豚肉は、赤色の主に体をつくるものになるグループで、たんぱく質を多く含む食品です。その他の栄養素では、筋肉を作ったり、エネルギーを生み出すのに必要なビタミンB群が多いです。
31水	栗ごはん	○	733	さんまのしおやき ほうれんそうともやしのごまあえ なめこ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	すだち もやし なめこ	※	栗 ごま	栗は大昔、狩りや採取の時代だった縄文時代から食べられている食べ物です。甘栗や栗ごはん、お菓子等によく使われる秋の味覚です。