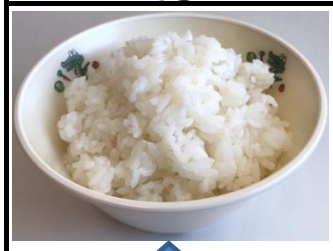
10月　献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	1 ごはん 塩鶏茶づけ（卵入り） れんこんのはさみ揚げ ほうれん草のおかか和え パインアップル缶 塩鶏茶づけ（卵入り）は、小学校で人気のメニューです。鶏のだしに、にんにく、しょうがの薬味が加わり、うま味が増しています。ご飯を入れて、お茶漬けにして食べましょう。	2 クロワッサン（C） コッペパン（A・B）※ きのこスープ バジルチキン ごぼうのごまサラダ ベーコンともやしのソテー アセロラゼリー バジルチキンは、バジルという香草に、レモン汁や酒、塩を加えて焼いたものです。バジルのさわやかな香りを楽しんでください。	3 ごはん 厚揚げのみそ汁 さけフライ ソーススパゲティ 白菜のゆず風味和え 厚揚げのみそ汁は、昆布と削り節の二種類のだしを、ていねいにとって作っています。	4 ごはん 豚肉のマスタード炒め 豆腐ナゲット 小松菜とツナのサラダ 切干大根の煮物 切干大根は、大根を細く切った後、干して作ります。乾燥させることで、甘味やうま味が凝縮します。 1杯
7 ごはん 肉団子のスープ煮 ビーフコロッケ マカロニサラダ れんこんのきんぴら れんこんは、地中にある「茎」が大きくなった部分です。茨城県で多く育てられています。 1杯	8 ごはん 鶏すき煮 白身魚のフリッター キャベツとハムのあま酢和え さつまいもとベーコンの炒め物 キャベツの花は、黄色い小さな花を咲かせます。キャベツと同じアブラナ科の植物も、同じ形の花を咲かせます。 1杯	9 《目の愛護デーメニュー》 コッペパン パンプキンスープ 豚肉のオニオンソース炒め オムレツのケチャップかけ ブルーベリージャム ほうれん草の和え物 明日、10月10日は「目の愛護デー」です。学校に配布しているメモと、動画を見てください。	10 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ ウインナーと大豆のトマト煮 梅肉和え 鶏肉のレモンソースかけのタレは、レモン果汁にはちみつを加えて、まろやかな、さっぱりとした風味に仕上げています。	11 ごはん マーボー豆腐 チキンナゲット 白菜と竹輪の煮物 ポテトサラダ マーボー豆腐に使っている調味料の「トウバンジャン」は、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜたものです。 1杯
お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は 汁物です 1杯半	15 ごはん 豚どん いかフライ ほうれん草と ちりめんじゃこの和え物 人参しりしり 豚どんは、豚肉と野菜を、甘辛く炊いたものです。ご飯にかけて食べましょう。 1杯	16 さつまいもパン コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜とハムの炒め物 あま夏みかん缶 キャンディーチーズ さつまいもパンは、さつまいもの角切りを甘く煮たものを、パンの生地に練り込み焼き上げたものです。	17 ごはん のっぺい汁 さばのみりんづけ ごぼうと牛肉のきんぴら チンゲン菜のおひたし ゆかりふりかけ ごぼうは昔、薬として中国から伝わりました。日本で食べ物として栽培され始め、江戸時代には全国で食べられるようになりました。	18 ごはん 米粉チキンカレー いろどり野菜のミンチカツ ブロッコリーとツナのサラダ ぶどうゼリー 福神づけ ブロッコリーは、花のつぼみ部分を食べる野菜です。畑でそのまま育つと、きれいな黄色い花が咲きます。 山盛1杯
21 ごはん プルコギ あおさ入り厚焼き卵 こんにゃくとまいたけの炒め物 ささみサラダ ささみは、たんぱく質を多く含み、脂質が少ない部位です。形が笹の葉に似ていることから、「ささみ」という名前がつきました。 1杯	22 ごはん 豚汁 お好み焼き ひじきの煮物 人参とコーンのケチャップ炒め ひじきは海藻の仲間です。6つの食品群の中の第2群のひとつで、ミネラルを多く含みます。そのほか、食物繊維も多く含み、腸の調子を整えるのに役立ちます。	23 ごはん じゃがいもと玉ねぎスープ 鶏肉の南蛮だれかけ 小松菜の和え物 かつおふりかけ 鶏肉の南蛮だれかけは、甘酢のタレを、揚げた鶏肉にかけたものです。室町～江戸時代の頃に、南蛮（スペインやポルトガル）から、エスカベッシュという料理が伝わり、日本ではそれを南蛮漬けというようになりました。	24 ごはん 中華スープ ひじき入りぎょうざ 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 りんご缶 かぼちゃは夏野菜で、夏にたくさんとれますが、長く保存できるので、冬でも食べることができます。カロテンという栄養素を多く含み、6つの食品群の中の第3群、緑黄色野菜の一つです。	25 米粉豆乳パン（B） ミルクパン（A・C）※ きのこシチュー ハンバーグのケチャップかけ チンゲン菜のソテー ピクルス チンゲン菜は、1972年日中国交回復後に日本で広まった中国野菜です。最近は、サイズや味が異なる種類のチンゲン菜も出回っています。 山盛1杯
28 ごはん 白菜のみそ汁 ささみチーズフライ ツナと切干大根のゆず風味炒め がんもどきの煮物 がんもどきは、「がん」という鳥の肉に似ていたので、このように名づけられたと言われています。実際は、豆腐と同じ、大豆が主となる原料です。	29 ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい 春雨の中華風サラダ ほうれん草と竹輪の炒め物 春雨は、さつまいもや緑豆などのデンプンから作られます。つるつるした独特の食感があります。 1杯	30 コッペパン 卵入りコーンスープ 白身魚フライのソースかけ ハム入りサラダ ミルククリーム さつまいものレモン煮 さつまいもは、秋に多く収穫されます。ビタミンCを多く含み、かぜの予防に役立ちます。	31 ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン かぼちゃプリン ブロッコリーのおかか和え 小松菜とツナの炒め物 ヤンニョムチキンは、コチジャンという味噌や、香辛料、にんにく、しょうがなどを使ったヤンニョムというタレを鶏肉のから揚げにかけて仕上げます。	

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう

スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

※【対象校】 A（二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中）
B（九中・十二中・十五中・十六中・十七中）
C（一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園）

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと健康」

中学校（後期課程）