

# 10月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p><b>10月は食品ロス削減月間です</b></p> <p>自分でできることを考えてみよう!</p>	<p><b>ごはん</b> 写真の量を目安に盛り付けましょう</p>	<p>1 コッペパン じゃがいもと玉ねぎのスープ バジルチキン ごぼうのサラダ ハムともやしのソテー</p> <p>ごぼうには、一般的に流通している「滝野川ごぼう」のほかに、大阪の八尾市の特産物である「若ごぼう」、京野菜の「堀川ごぼう」、直径10センチ以上ある「大浦ごぼう」などがあります。</p>	<p>2 ごはん 鶏すき煮 かつおフライ ちりめんじゃこと ほうれん草のあえ物 さつまいもの炒め物</p> <p>ちりめんじゃこは、「カタクティワシ」の赤ちゃんです。カルシウム、ビタミンDが多くふくまれているので、骨や歯の健康に役立ちます。</p>	<p>3 ごはん わかめスープ 白身魚のフリッター 豚肉と枝豆のみそ炒め キャベツの梅肉和え</p> <p>梅肉は梅干しの果肉をほぐしたものです。クエン酸が多くふくまれ、疲労回復に役立ちます。</p>
	<p>6 《お月見メニュー》 ごはん のっぺい汁 うさぎ型ハンバーグのケチャップかけ ツナと小松菜のサラダ 切干大根の煮物 お月見団子</p> <p>今日は中秋の名月の日です。のっぺい汁に入っているかまぼこには、お月見の絵が入っていますよ。お月見団子はよくかんで食べましょう。</p>	<p>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</p> <p>れんこんの穴は、空気の通り道です。れんこんは泥の中で育ちますが、葉でとり入れた空気中の酸素を泥の中の地下茎(ちかけい)や根までいきわたらせる役目があります。1杯</p>	<p>8 《目の愛護メニュー》 コッペパン パンプキンスープ 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のソテー ブルーベリージャム パインアップル缶</p> <p>今日は目の愛護メニューです。かぼちゃやほうれん草はカロテンが多くふくまれ、暗い場所での見る力を強くしてくれます。ブルーベリーにふくまれるアントシアニンは目の暗順応(あんじゅんのう)を良くしてくれます。</p>	<p>9 ごはん 塩鶏茶づけ(卵入り) さけフライ キャベツの炒め物 チンゲン菜のあえ物</p> <p>塩鶏茶づけは、チキンスープをベースにした汁物で、鶏肉や卵が入っています。ごはんにかけて食べましょう。</p>
<p>マークのない日は汁物です お玉マークを目安に盛り付けましょう</p> <p>1杯半</p>	<p>14 ごはん マーボー豆腐 チキンナゲット 白菜と竹輪の煮物 小松菜とベーコンの炒め物</p> <p>小松菜は、連作(同じ畑で繰り返し作ること)ができるうえ、夏は20日、冬でも2か月で収穫できるため、作りやすい野菜として全国に広まりました。1杯</p>	<p>15 ごはん 豚どん お好み焼き わかめのサラダ 人参しりしり</p> <p>人参しりしりの「しりしり」とは、沖縄の方言で「せん切り」や「すりおろす」を意味します。今日はせん切りした人参とツナを炒めています。1杯</p>	<p>16 ごはん かき玉汁 鶏肉の南蛮だれかけ こんにやくとまいたけの炒め物 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>手作り牛ひじきふりかけは、牛肉のひき肉とひじきを甘辛くたいて調理場で手作りしています。ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p>17 米粉豆乳パン(B) 黒糖パン(A,C)※ きのごシチュー 大豆とごぼうのミンチカツ チンゲン菜のソテー キャベツのサラダ</p> <p>キャベツはフランス語で「シュー」と言います。シュークリームはその見た目がキャベツに似ていることからそう名付けられました。山盛1杯</p>
<p>20 ごはん 米粉ポークカレー ほうれん草オムレツ もやしのごま酢あえ ぶどうゼリー 福神づけ</p> <p>福神づけは七福神にちなんで名付けられました。多くは7種の野菜を使った漬物で、カレーの付け合わせに人気です。山盛1杯</p>	<p>21 菜めし 豚汁 れんこんのはさみ揚げ じゃがいものバター風味 春雨サラダ</p> <p>春雨は、じゃがいもや緑豆などのデンプンから作られた細い乾燥めんです。水で戻すとツルツルした食感になり、サラダやスープ、炒め物などに使われます。低カロリーでヘルシーな食材として人気です。</p>	<p>22 さつまいもパン コンソメスープ 豚肉のバーベキューソースかけ ナポリタンスパゲティ れんこんのサラダ</p> <p>豚肉のバーベキューソースかけのバーベキューソースは調理場で手作りしています。りんごやにんにく、しょうゆなどが入っています。家でも簡単に作れるのでぜひ作ってみてください。</p>	<p>23 ごはん プルコギ いかフライ ささみサラダ ウインナーと大豆のトマト煮</p> <p>プルコギはおとなりの国、韓国朝鮮の料理です。牛肉と野菜を甘辛く炒めています。「プル」は火、「コギ」は肉という意味です。1杯</p>	<p>24 ごはん 小松菜のすまし汁 肉団子の甘酢あんかけ 豆腐チャンプルー かつおふりかけ 黄桃缶</p> <p>チャンプルーは沖縄の家庭料理です。「チャンプルー」は「混ぜる」という意味があり、いろいろな食材を組み合わせるのが特徴です。豆腐チャンプルーやゴーヤチャンプルーなど、使う材料によって名前が変わります。</p>
<p>27 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さばのみりんしょうゆづけ ピリ辛ごぼう チンゲン菜のおひたし</p> <p>塩こうじは日本に昔から伝わる調味料です。塩と米こうじを合わせて発酵させて作ります。ふくよかな風味を持つ、味わい深い調味料です。1杯</p>	<p>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</p> <p>白菜は冬が旬の野菜で、鍋や煮物、漬物などに使われます。水分が多くてやわらかく、クセがないので食べやすいのが特徴です。ビタミンCや食物繊維が多くふくまれます。</p>	<p>29 コッペパン 卵入りコンソメスープ 白身魚フライ ハムとキャベツのサラダ ミルククリーム さつまいものレモン煮</p> <p>さつまいもは、秋に収穫されます。食物繊維やビタミンCが多くふくまれ、おなかの調子を整えたり、風邪予防に役立ちます。</p>	<p>30 ごはん スタミナ炒め コーンしゅうまい もやしとウインナーのソテー ポテトサラダ</p> <p>スタミナ炒めに入っているにんにくや玉ねぎ、ニラなどにはアリシンがふくまれています。ビタミンB1の吸収を助け、糖質を効率よくエネルギーに変えてスタミナを維持 1杯</p>	<p>31 ごはん 中華スープ ヤンニョムチキン かぼちゃプリン ブロッコリーのチーズソテー 小松菜とツナの炒め物</p> <p>今年度50年ぶりに国が「指定野菜」に新しい野菜を加えました。それがブロッコリーです。日本では、みんなが毎日食べる野菜を安定して作って、安く買えるようにするために、特に重要な野菜を「指定野菜」としてサポートしています。</p>

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

※【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)

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

中学校(後期課程)