

10月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
10月10日は 目の 愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。		 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) さばのよしる干し 焼き豚ともやしの和え物 れんこんのきんぴら 塩鶏茶づけは、鶏肉のだしをきかせ、卵を溶いたスープです。ご飯にかけて食べましょう。 	2 ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ハムのぷるぷるサラダ ブロッコリーのチーズソテー ハムのぷるぷるサラダは、こんにゃく寒天の入ったサラダです。こんにゃく寒天は、寒天とこんにゃくを組み合わせて作られた加工食品で、食物せんいが多く含まれます。
5 ごはん マーボー豆腐 玉ねぎ入りオムレツ キャベツとツナの中華和え チンゲン菜のにんにく炒め チンゲン菜は、中国原産の野菜で、日本には50年くらい前に広まりました。春と秋が旬で、葉が濃い緑色で茎がみずみずしいものがおすすめです。 1杯	6 ごはん 肉団子のスープ煮 あじのみりんしょうゆづけ ささみサラダ さつまいもと豚肉の煮物 ゆかりふりかけ さつまいもは、秋が旬です。エネルギー源になるでんぷんや、おなかの調子を整える食物せんい、ビタミンCが豊富な栄養たっぷりの野菜です。 	7 コッペパン きのこスープ バジルチキン スラッピージョー いちごとりんごのジャム マッシュポテト スラッピージョーはアメリカで親しまれている料理で、ひき肉をトマトソースやケチャップで甘辛く味付けし、パンにはさんで食べます。名前の「スラッピー」は「こぼれやすい」という意味です。	8 ごはん 米粉チキンカレー お魚フライ ブロッコリーとハムのサラダ 野菜炒め ブロッコリーの食べている部分は、花のつぼみの部分です。野菜の中では、たんぱく質が比較的多く含まれ、体づくりや健康を支える栄養たっぷりの野菜です。 山盛1杯 	9 《目の愛護デーメニュー》 ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉のオニオンソース炒め ブルーベリータルト 人参しりしり ブルーベリーや人参などの色の濃い野菜にはカロテンが多く含まれます。カロテンは体の中でビタミンAに変わる栄養素です。ビタミンAには、暗い場所でも目を見えやすくする働きがあります。
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  1杯半	13 ごはん のっぺい汁 さけフライ ごぼうのピリ辛みそ炒め 白菜のゆず風味和え のっぺい汁は、里いもや人参を使った具だくさんの汁物です。「のっぺい」は、汁にとろみがついて表面がなめらかに見える様子を表した言葉が由来です。 	14 ごはん ブルコギ 五目厚焼き卵 こんにゃくとまいたけの炒め物 ささみとキャベツのごま酢和え まいたけは、きのこのひとつです。「見つけると舞い上がって喜ぶほどおいしい」ことが名前の由来とされています。食物せんいやビタミンDが豊富で、骨の健康を保ったり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。 1杯 	15 菜めし じゃがいものみそ汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ちりめんじゃこと ほうれん草の炒め物 ちりめんじゃこは、イワシの赤ちゃんを塩ゆでして乾燥させた食品です。カルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。日本の食卓でよく食べられています。	16 米粉豆乳パン(B) 黒糖パン(AC)※ 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 きゅうりのピクルス 今日のきのこシチューには、しめじ・マッシュルーム・エリンギの3種類のきのこが入っています。秋の味を楽しみながら食べましょう。 山盛1杯 
19 《鹿児島県の食べ物》 ごはん 豚汁 きびなごカリカリフライ つけあげとひじきの煮物 さつまいものきんぴら 今日の給食は、鹿児島県の郷土料理や特産品を味わえる献立です。きびなごは鹿児島県でよくとれる魚です。つけあげは鹿児島県のさつまあげのことで、魚のすり身からできています。さつまいもも鹿児島県の名産品のひとつです。 	20 ごはん 鶏すき煮 卵ロール ツナサラダ 豚肉とれんこんのソテー れんこんの穴の謎について、2年生の理科の教科書に載っているのを知っていますか？れんこんの穴は空気の通り道です。葉でとり入れた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ことができます。 1杯 	21 さつまいもパン オニオンスープ いりどり野菜ミンチカツのソースかけ ウインナーと大豆のトマト煮 コールスローサラダ アセロラゼリー アセロラは、熱帯地域で育つ赤い果実です。さわやかな酸味が特徴で、ジュースやゼリーなどに加工されて親しまれています。	22 ごはん ホイコーロー 人参しゅうまい 春雨の中華炒め チンゲン菜の和え物 ホイコーローは、中国料理で、豚肉とキャベツなどの野菜をみそやトウバンジャンで炒めて作ります。ごはんによく合う人気のおかずです。 1杯 	23 ごはん 米粉ポークカレー れんこんのはさみ揚げ 大根のサラダ フルーツ杏仁豆腐 大根は、日本で昔からよく食べられている野菜です。煮物やサラダ、おでんなどさまざまな料理に使われ、季節を問わず親しまれています。 山盛1杯 
26 ごはん 厚揚げのみそ汁 鶏肉のステーキソースかけ 和風スパゲティ ひじきふりかけ いんげんのごま和え さやいんげんは、若いうちに収穫したいんげん豆のさやを食べる野菜です。関西では「三度豆」とも呼ばれ、年に3回ほど収穫できることが名前の由来とされています。	27 ごはん 豚肉のマスタード炒め 豆腐ナゲット 小松菜とささみのサラダ 切干大根の煮物 小松菜は、江戸時代に現在の東京都江戸川区小松川付近で多く作られたことから、その名が付いた野菜です。カルシウムや鉄、ビタミン類を多く含みます。 1杯 	28 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 もやしのカレーソテー ミルククリーム すりおろし洋なしゼリー もやしは、豆類の発芽した芽の部分を食べる野菜です。おもに大豆や緑豆(りよくとう)、ブラックマッペなどの豆を発芽させています。 	29 ごはん 豚どん お好み焼き 鶏肉とキャベツのソテー がんもどきの煮物 豚どんは、豚肉と糸こんにゃく、野菜を甘辛く炊いたものです。ごはんにかけて食べましょう。 1杯 	30 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 りんご缶 かぼちゃのあま煮 チャンプルーは、沖縄県の代表的な料理です。「チャンプルー」は沖縄の言葉で「混ぜこぜ」という意味があります。栄養バランスがよく、家庭でも親しまれている料理です。



箸・ナフキンは、毎日持ってきてきましょう



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



毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモを見てください)

※【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・庄内さくら学園)

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

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

中学校(後期課程)