



10月*給食もりつけ表

2018年
ひばり分校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>とうがんサラダ ごはん テンペいりドライカレー</p>	<p>おこのみえびポテト たれ サラダちゆめんのく ごはん すき焼き</p>	<p>こさかなのごまがらめ みかん ごはん すき焼き</p>	<p>やきそばのく ごはん やきそばサンド とうふスープ</p>	<p>さんまのしお焼き むぎごはん きりほしだいこんのみそしる</p>
<p>サラダに入っている冬瓜(とうがん)は、すいかやメロンと同じく瓜(うり)のなかま。瀬戸内市(牛窓地区)でとれた冬瓜をシロップ煮にしています。ほんのりあまい味がサラダによく合いますよ。</p>	<p>さっぱりとしたサラダ中華めんの登場です。どんぶりにめんとサラダを入れ、たれをかけていただきます! 野菜たっぷりの具は栄養のバランスだけでなく、体の調子を整える働きもありますよ。</p>	<p>むかしの農家では「すき」という道具を使って田畑を耕していました。すきの刃の上で豆腐や野菜などを焼いたことから「すき焼き」が生まれたそうです。今はすいぶんちがいますね。</p>	<p>「焼きそばサンド」は、みんなの大好きな焼きそばをはさんで食べるセルフサンド。家で食べる焼きそばとははひと味違いますよ。パンを持つ手はきれいでしょ? しっかり洗って食べましょう!</p>	<p>秋になるとあぶらがのっておいしい魚といえば「さんま」です。さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。これは銀色にキラキラかがやいて、形も刀のように見えることからついた名前です。</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>たいいく 体育の日</p> <p>あじのムニエル こめこパン ごぼうサラダ</p>	<p>ブルーベリージャム ちんジャオオロース ごはん ちゅうかコンスープ</p>	<p>ひとくちゼリー しろみさかなのオーロソースあえ こめこパン やさいのポトフ</p>	<p>なし てづくりあおりのふりかけ ごはん マーボーとうふ</p>	
<p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには、目の動きをよくする「アントシアニン」がたくさん含まれています。疲れた目に優しい食べものをジャムで味わいましょう。</p>	<p>チンジャオオロースは、中国の四川(しせん)地方の料理です。ピーマンと細切りにした肉の炒め物...という意味がありますが、きょうは豚肉・たけのこといっしょに炒めて作ります。</p>	<p>給食で人気のオーロソースの材料は香味野菜の玉ねぎ・パセリと、ケチャップなどの調味料で作ります。味の決め手は...白みそ! 日本のみそはいろいろな料理のかくし味に活用されていますよ。</p>	<p>秋のくだもの「なし」にはいろいろな種類があります。10月は新高(にいたか)なしが登場! 1つの重さは約1kgです。給食室で1つずつ皮をむいて切り分けます。旬の果物を味わいましょう。</p>	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 食育の日
<p>えびのてんぷら すしのぐ ちらしずし すましじる</p>	<p>蒸しまん こもくラーメン くりむしまん</p>	<p>いかのチリソース ごはん しるピーファン</p>	<p>ぶどう ピーンズサラダ こめこパン さつまいもシチュー</p>	<p>みかん おかかあえ ごはん だいずのいそに</p>
<p>ちらしずしは岡山の代表的な郷土料理。むかしからお祭りのときによく作られていたため「祭りずし」ともいいます。岡山のおなごやれんこん入りの具をご飯に混ぜて食べましょう。</p>	<p>一つひとつ手作りする蒸しまんには秋の味覚「くり」が入っています。材料には岡山産の米粉や牛乳といっしょに豆乳も使うので、モチモチとした味わいの蒸しまんになりますよ!</p>	<p>チリソースは、トマトペーストにトウガラシの粉・ナツメグ・塩・酢・シナモンなどを加えて作ります。少しピリカラ味がケチャップに似た調味料。いかやえびの料理にピッタリです。</p>	<p>さつまいもは、エネルギー源になる炭水化物やおなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。そのうえ、ビタミンCの量もみかん並み! おいしく健康によい野菜として人気です。</p>	<p>オランダの植物学者が大豆をヨーロッパに伝えたのは18世紀。その後、ドイツで「畑の肉」と呼ばれるようになりまし。大豆には肉に負けないくらい多くのたんぱく質が含まれるからです。</p>
22日(月) すこやか献立	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>うのはないり ままかりのさんばいす むぎごはん なめこのあかだし</p>	<p>フレンチサラダ ミートソースめん</p>	<p>みかん さわらのてりやき ごはん のっぺいじる</p>	<p>わかどりのバーベキューソースかけ こめこパン とうにゅうチャウダー</p>	<p>ビビンパ ピビンパ わかめスープ</p>
<p>「芳泉中学校区のスこやか献立」 「うのはないり」は「おから」のこと。食物せんいが多くヘルシーな食べ物です。岡山の郷土食「ままかり」はカルシウムたっぷりのカミカミ献立です。</p>	<p>めん料理は食べ方にひと工夫するだけで栄養バランスもアップ! します。給食のように具たくさんにしたり、サラダなどの料理と組み合わせたりするのもおすすめです。味のメリハリも出ますよ。</p>	<p>のっぺいは新潟県から全国に広がった郷土料理。里芋やだいこんなど、季節のおいしい野菜をしっかりと入れて煮込みます。のっぺいという名前は、とろりとした煮汁の感じからついたそうです。</p>	<p>給食室特製のバーベキューソースは、香味野菜(玉ねぎ・にんにく・しょうが)とすりおろしたりんご・調味料(みそ・さとう・しょうゆ・みりん)を煮こんで作ります。味わってください。</p>	<p>韓国料理のひとつ: ビビンパは「ビビンパブ」ともいいます。韓国語で「ビビム」は混ぜあわせる、「パブ」はごはんという意味です。しっかりと混ぜて味をなじませるとおいしいです。</p>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div data-bbox="1130 2181 1845 2661" data-label="Complex-Block"> <p><今月のめあて></p> <p>みのりの秋をあじわおう!</p> </div>	
<p>さけのこうみゃき ごはん ぶくめに</p>	<p>いなかカレーうどん たいがくいも</p>	<p>すのもの ごはん あつあげのみそに</p>		
<p>ぶくめ煮は、かつおぶしでとった「だし」で材料を煮含めて作ります。がんもどきは豆腐と野菜をこねたものを油で揚げます。高野豆腐は、豆腐を一度凍らせたあと乾燥させて作るの「凍りとうふ」ともいいます。</p>	<p>いなかカレーうどんは、煮干しのだしで作る具たくさんでルウを使わないカレー風味のうどんです。大学いもは、油で揚げたさつまいもにミツをからめた人気のおいもメニューです。よくかんで食べましょう!</p>	<p>厚あげと油あげのちがいは、一つひとつの厚さにあります! どちらも「畑の肉」大豆から作られているので、植物性のたんぱく質が多く、体によい食べ物です。きょうは「みそ煮」を味わってください。</p>		