

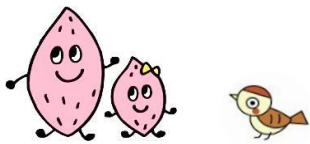


10月*給食もいっつけ表

2019年
ひばり分校

今月のめあて

秋の味を
あじわおう！



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
<p>おこのみえびポテト</p> <p>たれ</p> <p>サラダちゅうかめんのか</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き</p> <p>ミルク</p>	<p>なし</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き</p> <p>ミルク</p>	<p>ひとくちゼリー</p> <p>しろみざかなのケチャップあじ</p> <p>バターロールパン</p> <p>やさいのスープに</p> <p>ミルク</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <p>ミルク</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。</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。今とはずいぶんちがいますね。</p>	<p>野菜には体の調子を整えてくれるビタミンや食物せんいがたくさん含まれていますが、種類によって味の個性も様々です。コトコト煮込むスープ煮は、おいしくて栄養バランスのよい料理です。</p>	<p>みなさん！おはしを上手に使えていますか？私たちが毎日使うはしは、はさむ・切る・つまむ等、多様な使い方ができる便利グッズです。上手に使えると見た目にもスマートですてきですよ。</p>	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
<p>あんにとどうふ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>ミルク</p>	<p>ぶどう</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>カレーめん</p> <p>ミルク</p>	<p>えびのこはくてんぷら</p> <p>すしのく</p> <p>ちらしずし</p> <p>すましじる</p> <p>ミルク</p>	<p>ブルーベリージャム</p> <p>ささみのこうそうやき</p> <p>こめこパン</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ミルク</p>	<p>おひたし</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいすのいそに</p> <p>ミルク</p>
<p>10月は「G20岡山保健大臣会合」が開催されます。チンジャオロースーは参加国の一つ、中国の四川(しせん)地方の料理。ピーマンと細切りにした肉の炒め物です。</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したり、サラダなどの料理と組み合わせるのもおすすめ！味のメリハリも出ます。</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。岡山のある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>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには、目の働きをよくする「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>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た。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>
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
<p>たいいく 体育の日</p> <p>ピーンスラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>ミルク</p>	<p>みかん</p> <p>さわらのかおりやき</p> <p>ごはん</p> <p>いもちじる</p> <p>ミルク</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ポークピーンス</p> <p>ミルク</p>	<p>ひばりのてづくりとうふハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんのみそじる</p> <p>ミルク</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。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者です。</p>	<p>いももちちは、お米の代わりにじゃがいもを使って作る北海道の郷土料理。稲作技術が発達した頃、もち米の代わりに工夫して作った人々の知恵ってすばらしいですね。</p>	<p>海そうは「海の野菜」ともいわれるように、ミネラルや食物せんいが多く含まれています。おなかの調子を整えてくれる働きがあるので、給食でもよく登場しています。</p>	<p>ひばり分校特製のハンバーグは卵を使いません。豆腐やしょうがが入りて照り焼き味のたれをかけるので、ご飯とみそ汁にぴったりの料理♪大変だけど…心をこめて作ります♪</p>	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<p>もやしのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>うまに</p> <p>ミルク</p>	<p>そくいきせいいでんぎ 即位礼正殿の儀</p> <p>みかん</p> <p>りんご</p>	<p>うのはないり</p> <p>ままかりのさんばいす</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのあかだし</p> <p>ミルク</p>	<p>ツナサラダ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>ツナサンド</p> <p>チーズスープ</p> <p>ミルク</p>	<p>みかん</p> <p>あじのなんぶやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこけんちんじる</p> <p>ミルク</p>
<p>煮物や和え物などは、日本の伝統的な料理「和食」です。きょうは主食のご飯に主菜のうま煮、副菜はもやしの和え物が登場！「健康によい食事」と世界で注目される和食を味わって食べましょう。</p>	<p>うのはなは「おから」のこと。植物の「卵の花」によく似ていることからついた名前です。くだいた大豆から豆乳をしぼった残りですが、食物せんいやカルシウムがたくさん含まれていますよ。</p>	<p>「芳泉中学校区のすこやか献立」 チーズスープは鶏がらと香味野菜でとったスープを使い「卵+粉チーズ+パン粉」を加えて作ります。たんぱく質やカルシウムがしっかりとれる献立♪</p>	<p>あじの脂の中にはDHAという成分がたくさん含まれていて、脳の働きを助けてくれます。DHAは魚にしか含まれていないので、脂ののった青い背の魚を食べることが大切です。</p>	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
<p>ふりかけ</p> <p>ちくわのかわりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのごもくあえ</p> <p>ミルク</p>	<p>みそうどん</p> <p>ふかしいも</p> <p>ミルク</p>	<p>パインサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ミルク</p>	<p>にゅうさんきんいりょう</p> <p>さけのマリネ</p> <p>こめこパン</p> <p>パスタスープ</p> <p>ミルク</p>	
<p>ひじきの五目あえには、くだいたアーモンドが入っています。脂質が多く、体の若返りに効果的なビタミンEをたくさん含んでいます。桃のなかまなので花も桃によく似ています。</p>	<p>10月は実りの秋。給食にも、なしやぶどう・さつまいも・きのこなど旬の食べ物が登場しています。きょうはたくさんのおさつまいもを蒸した「ふかしいも」で秋を感じましょう。</p>	<p>ハヤシライスとカレーライス…日本ではどちらが早く作られるようになったのでしょうか？答えはハヤシライス！しょうゆやみそを使った今とは味も見た目も違っていたそうですよ。</p>	<p>パスタとは、小麦粉を練って作るイタリアで生まれた麺類の総称です。形や大きさが色々なのは、作る料理の種類によって使い分けるためです。きょうはスープにピッタリの「シェル型」です。</p>	



