10月 もりつけ表

2024年
可知小学校

日本各地のおいしい
郷土料理が登場します。

今月のめあて

実りの秋を見つけ、
味わって食べよう！

郷土料理の紹介！

『 南部焼き 』
ごまの産地である南部地方の料理。肉や魚にごまを使う。
（ 東北地方 ）

『 だまこ餅 』
炊いたご飯を粗くつぶして丸めたもの。
（ 秋田県 ）

『 芋煮汁 』
さといも収穫期の秋～冬に食べられる。
（ 山形県 ）

今月の注目メニュー

★★10月18日(金)★★

『 ままかりの三杯酢 』

ままかりは岡山県の特産品の一つです。まま(ご飯)をかる(借りる)ほどおいしいことから「ままかり」と名前がついたと言われる小魚です。

1日（火）5年生海の学校	2日（水）	3日（木）	4日（金）
テンペは大豆にテンペ菌をつけて発酵させたインドネシアの伝統的な食品です。	1日の活動源となる朝食は、ツナなど加工食品を取り入れると手軽に栄養バランスが整えられます。	和食のだしには、煮干し・昆布・かつおぶしなどが使われ、それぞれに取り方や味わいに違いがあります。	大豆は、とうふ・厚揚げ・みそ・しょうゆなど、いろいろな食品に加工されています。
とうがんサラダ ライス テンペいり ドライカレー カレールウ	マヨネーズ ツナサラダ こめこパン ツナサンド チーズスープ	さけのなんぶやき ごはん だまこじる	かふうあえ むぎごはん あつあげのちゅうかに
7日（月） 図書コラボ	**8日（火）かみかみ献立**	**9日（水）**	**10日（木）6年生修学旅行**	**11日（金）6年生修学旅行**
さつまいもは、ビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維をたくさん含んでいます。	ちくわは、魚のすり身でできた加工食品です。たんぱく質が豊富です。	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは、アントシアニンという目に良い栄養 が豊富です。	しいたけは、しいたけ菌という菌が枯れ葉などを食べて育ちます。とても時間をかけて栽培されています。	すきやきは、江戸時代に『鋤』という農具を使って食材を 焼いたことが名前の由来です。
うどん みそうどん ふかしいも	ちくわのいそべあげ ごはん ひじきのごもくあえ	ブルーベリージャム フレンチサラダ こめこパン ポークビーンズ	みかん さわらのねぎみそかけ ごはん きのこけんちんじる	りんご ゆかりあえ ごはん すきやき
14日（月）	**15日（火）3年生校外学習**	**16日（水）かみかみ献立**	**17日（木）4年生山の学校**	**18日（金）4年生山の学校**
スポーツの日	とり肉は、体をつくるもとになる上質なたんぱく質を豊富に含み、消化吸収がよい食べ物です。	食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが大切です。	『青椒肉絲』は、ピーマンと肉を細切りにして炒めた中華料理です。	ままかりの三杯酢はかみかみ献立です。小魚を油で揚げた噛みごたえのあるメニューです。
	わかどりのあまからいため ごはん きりぼしだいこんのみそしる	あじのムニエル はいがパン ごぼうサラダ	あんにんどうふ チンジャオロースー ごはん はるさめスープ	ままかりのさんばいず うのはないり ごはん ゆばのすましじる
21日（月）	**22日（火）**	**23日（水）**	**24日（木）1年生校外学習**	**25日（金）**
麺料理は、炭水化物が主であるため、具だくさんにしたり、他の料理を合わせると栄養バランスがよくなります。	岡山県の『ちらしずし』は、すし桶の底に具を敷き詰め、食べる直前にひっくり返して食べたのが由来だそうです。	野菜には、ビタミンや食物繊維など健康づくりに欠かせない栄養があります。毎日の食事で進んで食べましょう。	芋煮汁は山形県の郷土料理です。秋になると、家族や友人たちと鍋を囲んで楽しく食べているそうです。	乾物を利用した料理には、煮物・汁物・和え物などがあります。乾物には凝縮された栄養とうま味成分があります。
ソフトめん ミートソースめん みかんサラダ	いかのてんぷら ちらしずし あかだし	だいこんサラダ レーズンパン ポトフ	ふりかけ さんまのしおやき むぎごはん いもにじる	すのもの ごはん ちくぜんに
28日(月)	**29日(火)**	**30日(水) 図書コラボ**	**31日(木)**
キムチは、白菜などの野菜と唐辛子・塩・にんにくなどを使用した漬物です。	『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことで、食品ロスを減らすと環境保護にもなります。	豆は、体をつくるたんぱく質が豊富で、ビタミンやカルシウム、鉄分などの不足しがちな栄養素も多く含んでいます。	瀬戸内海のたこを使った『たこごはん』は、倉敷市下津井の郷土料理です。
ちゅうかめん ボンず キムチラーメン チヂミ	みかん いわしのこうみあげ ごはん めかぶじる	ビーンズサラダ こめこパン さつまいもシチュー	ごはん たこごはんのぐ セルフたこごはん とんじる	

図書コラボ給食

★★10月7日,30日★★

『 おいもができた 』

さつまいもが美味しい季節がやってきました！司書の先生からさつまいもの育ち方の絵本の読み聞かせがあり、給食メニューとコラボします。