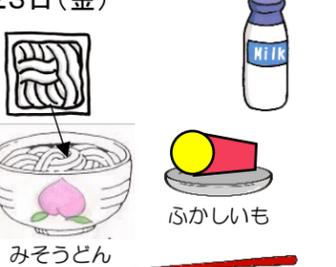


こんげつのもくひょう

**みのりのあきをみつけ、
あじわってたべよう**

<p>5日(月)</p>  <p>えびのてんぷら ちらしずし すましじる</p>	<p>6日(火)</p>  <p>ブルーベリージャム あじのこうそうやき こめこパン ごほうサラダ</p>	<p>7日(水)</p>  <p>おひたし むぎごはん だいずのいそに</p>	<p>8日(木)</p>  <p>れいとうみかん てづくりほしあみふりかけ ごはん マーボーはるさめ</p>	<p>9日(金)</p>  <p>フレンチサラダ ミートソースめん こめこパン さつまいもシチュー ぶどう</p>
<p>「ずし」は日本独特の料理です。岡山では、ずしおけの底に具材をしきつめ、食べる直前にひっくり返したことがはじまりです。</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは、目の働きをよくする「アントシアニン」が含まれていて目に優しい食品です。</p>	<p>和食は、主食であるごはんを中心に、大豆・野菜などをおかすに加えることで、栄養バランスがとりやすくなっています。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、感謝の気持ちを込めてあいさつをして食事をしましょう。</p>	<p>さつまいもには、熱に強いビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。進んで食べるようにしましょう。</p>
<p>12日(月)</p>  <p>ままかりのさんばいす うのはないり ごはん あかだし</p>	<p>13日(火)</p>  <p>マヨネーズ ツナサンドのぐ こめこパン とうにゅうスープ</p>	<p>14日(水)</p>  <p>れいとうはくとう さけのなんぶやき ごはん のっぺい</p>	<p>15日(木)</p>  <p>だいずふりかけ ちくわのおちやっばあけ ごはん ひじきのごもくあえ</p>	<p>16日(金)</p>  <p>くりむしまん ごもくらーめん</p>
<p>ままかりとはなりの家にごはん(まんま)を借りていくくらいおいしいということからついた名前です。</p>	<p>豆乳は、大豆から作られた食べ物です。体の成長に必要な良質なたんぱく質が含まれています。</p>	<p>「のっぺい」は、「のっぺ」「のっぺい煮」とも呼ばれる里いものところみを活かした煮物で、お祝い事などに欠かせない日本各地の郷土料理です。</p>	<p>アーモンドは、種実類の仲間です。脂質や食物繊維が含まれていて、おなかやお肌の調子を整えてくれます。</p>	<p>今日のくりむしまんは手作りです。間食には、足りない栄養を補給したり、楽しい気持ちで過ごす役割があります。</p>
<p>19日(月)</p>  <p>キムタクどん みそじる</p>	<p>20日(火)</p>  <p>かいそうサラダ こめこパン ポークビーンズ</p>	<p>21日(水)</p>  <p>みかん さわらのかおりやき ごはん しらたまじる</p>	<p>22日(木)</p>  <p>もやしをあえもの ごはん ふうくめに</p>	<p>23日(金)</p>  <p>みそうどん ぶかしいも</p>
<p>キムタク丼は、豚肉と白菜キムチとたくあん(大根漬)を混ぜ合わせて作ったどんぶりごはんです。ピリッと辛く、たくあんの酸味でおはしが止まらない料理です。</p>	<p>ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つで、白いんげんと豚肉をトマト味で煮込んだ料理です。</p>	<p>昔から日本人が食べてきた組み合わせです。主食を中心に、主菜、副菜を組み合わせることで食べることが大切です。</p>	<p>食べ物私たちがのころへ届くまでに、多くの人関わっています。感謝の気持ちをもって、苦味な食べ物にもチャレンジしてみましょう。</p>	<p>ぶかしいもは、給食室のお釜で20分以上蒸してつくります。蒸すことで、さつまいもの中のでんぷんが甘くなっています。</p>
<p>26日(月)</p>  <p>さんまのしおやき むぎごはん きのこけんちんじる</p>	<p>27日(火)</p>  <p>しろみざかなのマリネ キャロットパン パーコンスープ</p>	<p>28日(水)</p>  <p>ごますあえ ごはん おやこに</p>	<p>29日(木)</p>  <p>みかん セルフたごはんのぐ ごはん とんじる</p>	<p>30日(金)</p>  <p>わかどりのマーメレードやき こめこパン スパゲティソーテー</p>
<p>さんまは、秋が旬の魚で、形が刀に似ていることから、秋刀魚と書きます。体の成長に必要なたんぱく質やビタミンDなどの栄養が多く含まれています。</p>	<p>みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんには、1日を元気にスタートするための、大切なはたらきがあります。早寝・早起きして、毎日朝ごはんが食べられるといいですね。</p>	<p>岡山市の可燃ごみの4割は、食品ロスとされています。給食の食べ残しも食品ロスです。自分の体に必要な量・食べられる量を考え、残さず食べられるといいですね。</p>	<p>秋が旬の食材をたくさん使った料理を味わい、自然の恵みに感謝して食べましょう。たごは、下津井でとれたものです。</p>	<p>とり肉は良質なタンパク源であり、ビタミンB群も豊富です。消化吸収がよく、胃腸の調子が悪いときでも食べることができます。今日は、もも肉をマーメレードジャムに付け込んで焼きました。</p>