


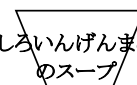
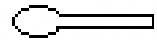

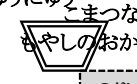

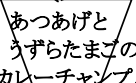


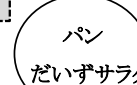
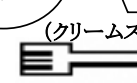
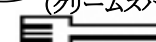

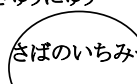
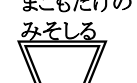
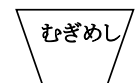


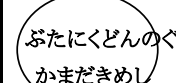
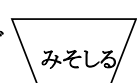

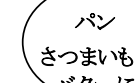
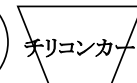






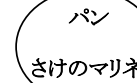
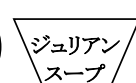
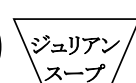



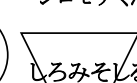

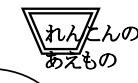


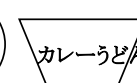

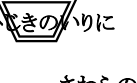
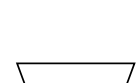



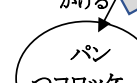
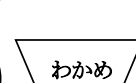
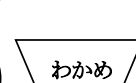


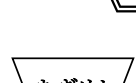
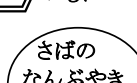

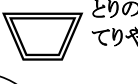
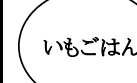
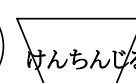

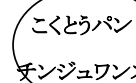
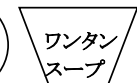
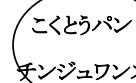

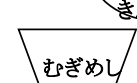
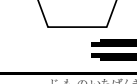
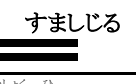

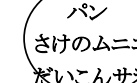
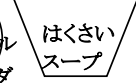
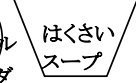
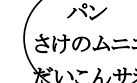


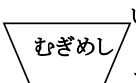
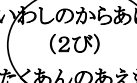
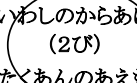

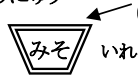
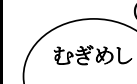
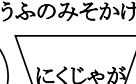
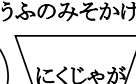

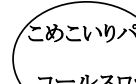
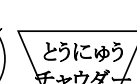
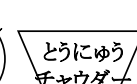

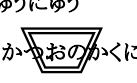
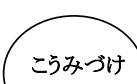
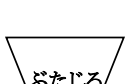

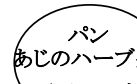
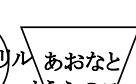
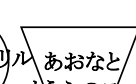
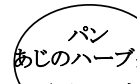


10月分給食もりつけ表

B 班

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。</p> <p>【ピンクのしよつき】</p>  <p>【みどりのしよつき】</p> 	<p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>こめこいりパン ほきのカップやき</p>  <p>しろいんげんまめのスープ</p> 	<p>2</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>まつなと おやかあえ</p>  <p>のどにつまらせ ないように!</p> <p>むぎめし</p>  <p>あつあげと うずらたまごの カレーチャップル</p> 	<p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>いちごジャム</p>  <p>クリームソース</p> <p>パン</p>  <p>だいたいサラダ</p>  <p>スパゲッティ (クリームスパゲッティ)</p> 	<p>4</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>さばのいちみやき</p>  <p>ごまあえ</p> <p>まこもたけの みそしる</p>  <p>むぎめし</p> 
	<p>しろいんげん豆には、「大豆」や「手む豆」などの種類があります。今日のスープは「手む豆」を使います。</p>	<p>うずら卵は、「うずら」という鳥が産んだ卵で、日本で売られている一番小さい卵です。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>クリームスパゲッティは、とり肉とにんじんやねぎなどの野菜が入ったクリームソースをかけていただきます。</p>	<p>10月から11月にとれるさばは、秋さばと呼ばれます。脂ののっておいしい時期です。</p>
<p>5(土)</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>ぶどうゼリー</p>  <p>ぶたにくどんのぐ かまだきめし (ぶたにくどん)</p>  <p>みそしる</p> 	<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>パン さつまいもの バターに</p>  <p>チリコンカン</p> 	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>ホイコーロー</p>  <p>むぎめし</p>  <p>たまごスープ</p> 	<p>10</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>ヨーグルト</p>  <p>パン</p>  <p>さけのマリネ</p>  <p>ジュリアン スープ</p> 	<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>のり</p>  <p>まつりずし</p>  <p>しろみそしる</p> 
<p>豚肉は、ビタミンB1が豊富で、疲れをとる働きがあります。しっかり食べて運動会で全力を出しましょう。</p>	<p>バターは乳脂肪分を固めたもので、パンにつけて食べるのが一般的です。お菓子づくりや、コクを出すために料理に使うこともできます。</p>	<p>ホイコーローは、中国の料理です。「ホイコー」は鍋に戻す、「ロー」は肉という意味です。肉と野菜とみそを炒め合わせて作ります。</p>	<p>ジュリアンスープは、野菜をせん切りにしたスープです。ジュリアンとは、フランス語で女性の髪のように細いという意味があります。</p>	<p>秋には、各地で祭りが行われます。津市では津まつりがあります。祭りには、お寿司がよく食べられます。</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>れんたんの あえもの</p>  <p>みかん</p>  <p>むぎめし</p>  <p>カレーうどん</p> 	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>ひびきのりに</p>  <p>さわらの しろみそやき こまつなと きりぼしだいこんの あえもの</p>  <p>むぎめし</p> 	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>ソース</p>  <p>かける</p> <p>パン</p>  <p>つコロッケ そえレタス</p>  <p>わかめ スープ</p> 	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>いもに</p>  <p>むぎめし</p>  <p>さばの なんぶやき キャバツの おやかあえ</p> 
<p>日本には、だしのうまみを活かした料理がたくさんあります。今日のカレーうどんにも使われています。</p>	<p>切干大根は、収穫した大根を細く切って日干ししたものです。カルシウムは大根の約20倍です。</p>	<p>津コロッケは、じゃがいも、豚肉、玉ねぎで作ります。調理員さんが1個1個手作りした、愛情たっぷりのコロッケです。</p>	<p>芋煮は、山形県の郷土料理です。里芋を使った鍋料理で、秋には、河原などで芋煮会がよく開かれます。</p>	
<p>21</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>とりの てりやき</p>  <p>いもごはん</p>  <p>けんちん汁</p> 	<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>こくとうパン</p>  <p>ワンタン スープ</p>  <p>チンジュワンス</p> 	<p>23</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>いかのレモンふうみ まこもたけの きんぴら</p>  <p>むぎめし</p>  <p>すましじる</p> 	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>パン</p>  <p>さけのムニエル</p>  <p>はいさい スープ</p>  <p>だいたいサラダ</p> 	<p>25</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>ごもくめ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>いわしのからあげ (2匹)</p>  <p>たくあんのあえもの</p> 
<p>けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」の修行僧が、野菜をたくさん煮込んで食べたのがはじまりと言われています。</p>	<p>中華料理には、肉団子にもち米をまぶした珍珠丸子の他、小麦粉の皮で包む、焼売や餃子があります。</p>	<p>みえ地物一番給食の日です。きんぴらに、津市美杉町で収穫された、まこもたけを使っています。</p>	<p>大根には、からだの調子を整える働きのある、ビタミンCがたくさん含まれています。</p>	
<p>28</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>みそ いれる</p>  <p>(とうふのみそかけ)</p> <p>むぎめし</p>  <p>はくさいづけ</p>  <p>にくじゃが</p> 	<p>29</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>こめこいりパン</p>  <p>コールスロー</p>  <p>とうにゅう チャウダー</p> 	<p>30</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>かやおのかくに</p>  <p>こうみづけ むぎめし</p>  <p>ぶたじる</p> 	<p>31</p> <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>パン</p>  <p>あじのハーブグリル</p>  <p>あおなと とうふのスープ</p>  <p>ふかしいも</p> 	
<p>豆腐は、豆乳ににがりを加えて固めた大豆の加工品です。作り方の違いで木綿や絹ごしなどがあります。</p>	<p>ゆでた大豆をしぼると、豆乳とおからができます。今日は、豆乳を使ったスープです。</p>	<p>かつおの旬は、年に2回あります。秋にとれるものを「戻りがつお」といいます。脂ののっているのが特ちょうです。</p>	<p>さつまいもは、9月から11月にかけて収穫されますが、少し寝かせた頃から甘みが増しておいしくなります。</p>	
				<p>津市のキャラクターのシロモチくんは、津の初代のお殿様、藤堂高虎さんが、高虎さんを助けてくれた団子屋さんに恩返しをしたという伝説から生まれました。</p> 