

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)
このもりつけ表で、使う食器や、皿を置く場所を確かめてから、じょうずに盛りつけましょう。 【ピンクのしよっき】   【オレンジのしよっき】 	まこもたけ まこもたけは、イネの仲間であり、イネと同じように水田で育ちます。ほんのりと甘みがあり、たけのこのような食感をしています。 	1 ごまあえ さわらのてりやき むぎめし きりぼしだいごんのふくめに  	2 まこもたけのきんぴら むぎめし いそかあえ かつおのごまからめ  	3 ミートローフ むぎめし やさいスープ  
6 こうみづけ みそ (とうふのみそかけ) むぎめし いもに  	7 ソース パン サーモンコロッケ そえレタス わかめスープ  	8 のどにつまらせないように! はるさめのちゅうかサラダ むぎめし はらぼうさい (うずらたまごいり)  	9 たくあんのあえもの さわらのなんぶやき むぎめし ひじきとじゃがいものいために  	10 のどにつまらせないように! のり シロモチくん まつりずし しろみそしる  
今日は、10月6日の十五夜にちなんだ献立です。十五夜は、芋の収穫の時期なので、芋名月とも呼ばれます。芋煮に里芋を使用しています。	サーモンコロッケの具には、じゃがいも、玉ねぎが入っています。調理員さんが1つ1つ手作りした、愛情たっぷりのコロッケです。	八宝菜は、中国料理です。「八」は数が多いこと、「菜」はおかずのことで、たくさんの宝を集めて作ったおいしいおかずを意味します。	ひじきは、海でとれる海藻のひとつです。生のときは茶色ですが、干すと貝黒になります。背や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。	新米がとれ、豊作を祝う祭りが各地で行われています。今日の祭りずしは、津まつりにちなんだ行事食です。
13 スポーツの日	14 こくとうパン ごぼうサラダ ポークビーンズ  	15 こまつなのおひたし いかのおさあげ むぎめし まこもたけのみそしる  	16 みかん おかかあえ むぎめし とりにくと あつあげのにも  	17 さばのいちみやき むぎめし いもごはん ぶたじる  
20 まめれんこん むぎめし カレーうどん  	21 あきのにぎわいシチュー パン ツナサラダ  	22 さばのしょうがに むぎめし つぼつけ けんちんじる  	23 ナムル しらの ヤニニョムソースかけ むぎめし とうふスープ  	24 あつあげのみそいため むぎめし たまごスープ  
れんこんは、11月から3月にかけてが旬です。穴がたくさん開いていることから、先を見通せる縁起の良いものとされています。	秋のにぎわいシチューには、秋が旬のさつまいもとしめじを使っています。さつまいもには、おなかの中をきれいにする食物せんいが含まれています。	さばは、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、からだを作るのに大切な栄養素です。	ヤニニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。今日は、油で揚げた魚にヤニニョムソースをからめています。	卵には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉などを作るのに必要な栄養素です。
27 だいこんサラダ むぎめし カレーソース (きのこカレーライス)  	28 ミートソース パン ドレッシングサラダ スパゲッティ (スパゲッティミートソース)  	29 ちゅうかあえ ユーリンチー むぎめし ウンタンスープ  	30 キャベツのあさづけ さけのしろみそやき むぎめし だいごんと がんもどきのにも  	31 しそあえ いわしのからあげ (2匹) むぎめし じゃがいものそばろに  
給食のカレーは、給食室で小麦粉と油をよく炒めて作った手作りのルウを入れてとろみをつけています。	サラダを味付けする酢や油などを混ぜたものを「ドレッシング」といいます。酢と油に加える調味料によっていろいろなドレッシングができます。	油淋鶏は、中国の料理です。揚げた鶏肉に、しょうゆを使った甘酸っぱいたれをかけたものです。	がんもどきは、つぶした豆腐ときざんだ野菜を丸めて、油で揚げたものです。材料の豆腐は、大豆からできています。	いわしのから揚げは、かみかみメニューです。よくかむことで満腹感がでて、食べすぎを防ぐことができます。