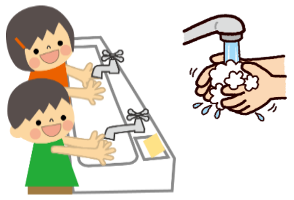
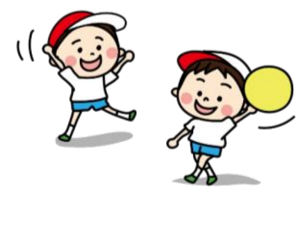
１０ 月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
	今月も、衛生に気をつけて 給食の 準備をしましょう 丁寧な手洗いを行い、当番は、 身なりを清潔に整えましょう 	**1** ぎゅうにゅう だいこんサラダ むぎごはん きのこカレー きのこには、食物せんいやビタミンDが豊富に含まれています。食物せんいは、おなかの調子を整え、ビタミンDは骨の成長に役立ちます。	**2** ぎゅうにゅう さわらのてりやき ほうれんそうのごまあえ むぎごはん きりぼしだいこんのふくめに 秋から冬にかけて収穫した大根を千切りにして、干したものを切干大根といいます。ミネラルや食物せんいも豊富に含まれていてとてもヘルシーです。	**3** ぎゅうにゅう いかのあおさあげ こまつなとしめじのあえもの むぎごはん まこもたけのみそしる 今日は、まこもたけのみそ汁です。まこもたけは、イネ科の食べもので、茎の部分を食べます。シャキシャキした歯ごたえを楽しみましょう。
6 ぎゅうにゅう みそだれをかける とうふのみそかけ こうみづけ むぎごはん いもに 芋煮は、里芋がとれる秋によく食べる山形県や宮城県などの東北地方の郷土料理です。里芋や肉、ねぎ、こんにゃくなどを煮て作ります。	**7** ぎゅうにゅう ロールパン ごぼうサラダ ポークビーンズ ポークビーンズは、アメリカの料理です。ポークビーンズには、大豆が入っていて、大豆には、たんぱく質が多く含まれ、体を作る栄養がたっぷりです。	**8** ぎゅうにゅう つぎょうざ むぎごはん はるさめスープ 津ぎょうざは、直径15センチの皮に具を包んで、油で揚げた揚げぎょうざです。たれなしで食べられるように、しっかり肉に下味を付けています。	**9** ぎゅうにゅう しろもちくん きざみのりをかける まつりずし しろみそしる 今日は、津まつりにちなんだ祭りずしと、しろもちくんがでます。津まつりは、約380年の歴史がある津市の伝統行事です。	**10** ぎゅうにゅう いわしのかんろに(一人二ひ) しそあえ しろごはん じゃがいものそぼろに お米は、私たちの食生活の柱として食卓に欠かせない食材です。農家の方が、春の田植えから秋の稲刈りまで、お米を作るためにがんばってくれています。
13 スポーツの日 	**14** ぎゅうにゅう こめこいりパン ツナサラダ あきのにぎわいシチュー 今日は、シチューにさつまいもが入っています。さつまいもは、秋が旬の食べもので、ビタミンや食物せんいが多く含まれています。	**15** ぎゅうにゅう かつおのごまからめ いそかあえ むぎごはん まこもたけのきんぴら 今日のまこもたけは、美杉で作られていて、給食のためにいただいたものです。私たちの地域でできる作物について、考えてみましょう。	**16** ぎゅうにゅう おからいりミートローフ そえキャベツ むぎごはん やさいスープ 今日は、手作りのミートローフです。ミートローフには、おからを入れました。おからは、豆腐を作るときにできるものです。	**17** ぎゅうにゅう さばのいちみやき さつまいもごはん (ごはん) ぶたじる 今日は、旬のさつまいもを使ったさつまいもごはんです。さつまいもには、ビタミンCのほか、力のもとになる糖質が多く含まれています。秋の味を楽しみましょう。
20 ぎゅうにゅう しいらのヤンニョムソースかけ ナムル むぎごはん とうふスープ ヤンニョムとは、韓国語で合わせ調味料のことです。味付けやたれに使うことが多く、今日はヤンニョムソースを揚げたシイラにかけました。	**21** ぎゅうにゅう ミートソースをかける ロールパン ドレッシングサラダ スパゲッティミートソース 今日のスパゲッティは、手作りのミートソースをかけて食べましょう。玉ねぎとひき肉を炒めて、トマト、ケチャップ、ソースなどで味付けし、じっくり煮込みました。	**22** ぎゅうにゅう さわらのなんぶやき たくあんのあえもの むぎごはん ひじきとじゃがいものいためにて 南部焼きとは、魚や肉などに下味を付け、ごまをふって焼いた料理のことです。今日は、鰆を使いました。淡白な味で、いろいろな料理に使うことができます。	**23** ぎゅうにゅう あつあげのみそいため むぎごはん たまごスープ 豆腐が健康食品といわれるのは、たんぱく質をたっぷり含んでいるからです。今日は、厚揚げをみそ炒めにしました。	**24** ぎゅうにゅう まさごあげ つぼづけ むぎごはん あおさのみそしる あおさは、海藻のなかまで、三重県でも多くとれる食材です。みそ汁やうどんに入れたり、天ぷらやスパゲッティに入れたりと給食でもよく使います。
27 ぎゅうにゅう とりのからあげ ちゅうかあえ むぎごはん わかめスープ 今日は、鶏肉のから揚げです。鶏肉に、しょうがやにんにくなどを下味に使います。しょうがやにんにくは、肉の臭みをおさえ、やわらかくする働きがあります。	**28** ぎゅうにゅう こくとうパン サケのバーベキューソースかけ ポトフ ポトフは、フランスの煮込み料理のことです。今日のポトフには、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、ウインナーなどが入っています。	**29** ぎゅうにゅう みかん まこもいりつくね まこもたけとまいたけのたきこみごはん みすぎみそのみそしる まこもたけは、食物せんい、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を含んでいます。今日は、3・4年生が一緒に育てたまこもたけをいただきましょう。	**30** ぎゅうにゅう まめれんこん げんりょうむぎごはん カレーうどん 豆れんこんは新メニューです。れんこんは、根菜で根の部分を食べる野菜です。もっちりした食感と、油で揚げた香ばしい香りを楽しみましょう。	**31** ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツのあさづけ むぎごはん けんちんじる けんちん汁は、小さく切ったにんじん、大根、ごぼうなどの野菜と豆腐を油で炒め、しょうゆで味付けした汁物です。