

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) |
|--|---|---|---|--|
| <div style="text-align: center;">  <p>10 October</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりのてりやき</p> <p>さつまいもごはん (むぎごはん)</p> <p>けんちんじる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>2</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ホワイトソースをかける</p> <p>げんりょう ロールパン</p> <p>まこもいり ホワイトスパゲッティ</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなともやしの おかかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげと うずらたまごの カレーチャンプル</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>4</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やきコロッケ ツナサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいのみそしる</p> </div> |
| | <p>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。</p> | <p>スパゲッティは、イタリアから伝わった食べ物で、イタリア語で「ひも」という意味です。今日は、まこもたけ入りのスパゲッティです。</p> | <p>うずらの卵は、その名のとおり「うずら」という鳥の卵です。殻にはまだら模様があり、同じうずらから産まれる卵の模様は、ほとんど同じだそうです。</p> | <p>焼きコロッケは、ゆでたじゃがいもをつぶし、炒めた肉や野菜をまぜて、カップに入れて焼きあげました。おいしい手作りコロッケをいただきますよ。</p> |
| <div style="text-align: center;"> <p>7</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはんにかける</p> <p>きのこカレー (むぎごはん)</p> <p>カレーソース</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>チンゲンサイと もやしのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのかくに ほうれんそうと もやしのいそかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>10</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>しろもちくん</p> <p>まつりずし</p> <p>しろみそしる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>11</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン さつまいものバターに</p> <p>チリコンカーン</p> </div> |
| <p>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。</p> | <p>さんまは、秋の味覚の代表ともいえる魚です。さんまに含まれるたんぱく質は、筋肉や血液、骨などを作るのに必要な必須アミノ酸をバランスよく含みます。</p> | <p>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。</p> | <p>今日は、津まつりにちなんだ祭りずしと、しろもちくんの給食です。津まつりは、約380年の歴史がある津市の伝統行事です。</p> | <p>バターには、ビタミンAが豊富に含まれています。バターの色が黄色なのは牛が食べる牧草にビタミンAが含まれていて、それがカロテンの色だからです。</p> |
| <div style="text-align: center;"> <p>14</p> <p>スポーツの日</p>  </div> | <div style="text-align: center;"> <p>15</p> <p>えん そく</p> <p>遠足</p> <p>雨でも給食は ありません</p>  </div> | <div style="text-align: center;"> <p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>こくとうパン さばのスパイシームニエル</p> <p>はくさいスープ</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしのピリからに (ひとり2び) ごもくまめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそしる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>18</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おさつチップス</p> <p>カレーソースをかける</p> <p>げんりょう むぎごはん</p> <p>カレーうどん</p> </div> |
| <p>白菜は、11月から2月ごろに旬を迎えます。白菜には、カリウムやビタミンCなどが含まれており、風邪予防や免疫力を高める働きがあります。</p> | <p>五目豆の五目は、5種類という意味ではなく、さまざまなものが入っていることをいいます。今日は、ごぼう、にんじん、しいたけ、昆布、大豆が入っています。</p> | <p>チップスとは、うすく切った食材を揚げたものを指します。さつまいもチップスにするときは、掘りたてよりも少し乾かしたお芋の方が向いています。</p> | | |
| <div style="text-align: center;"> <p>21</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのあげは まこもたけのきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>22</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしろみそやき</p> <p>チンゲンサイと きりぼしだいこんのあえもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>ひじきのいりに</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>23</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>こめこいりパン ほきのグラタン</p> <p>しろいんげん まめのスープ</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>24</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふのみそかけ キャベツのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃがの うまに</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>25</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ロールパン さけのマリネ</p> <p>とうふのスープ</p> </div> |
| <p>今日は、かみかみメニューです。よくかんで食べると、食べ物本来のおいしさを感ずることができ、味覚も発達し、顔の表情も豊かになります。</p> | <p>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が、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。</p> | <p>ごぼうを食べるのは世界でも日本だけといわれてきました。ごぼうに含まれる食物せんいは、野菜の中でもトップクラスです。</p> | <p>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。アメリカでは、そのまま「tofu」とよばれています。</p> | <p>ヨーグルトには、カルシウムやたんぱく質、ビタミン、乳酸菌がたくさん含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。</p> |
| <div style="text-align: center;"> <p>28</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チンジュワズ</p> <p>ひじきのり</p> <p>ごはんにつけて食べる</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかめん いりスープ</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>29</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふかしいも</p> <p>チキンライス (むぎごはん)</p> <p>たまごスープ</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>30</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>まこもいり つくね</p> <p>まこもたけと まいたけの たきごみごはん</p> <p>みそしる</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>31</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのいちみやき</p> <p>はくさいのおかかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>いもに</p> </div> | <div style="text-align: center;"> <p>10月15日は 世界手洗いの日</p> <p>世界では、年間520万人の子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っています。石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。</p>  </div> |
| <p>「珍珠」とは、中国語で真珠、「丸子」は丸めるという意味です。肉団子のまわりにもち米をつけて蒸した料理で、蒸したもち米が真珠に見えることからつきました。</p> | <p>ふかし芋は美味しいだけでなく、さつまいもに含まれる豊富な栄養素をあまりとなく摂取することができます。</p> | <p>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すよ。</p> | <p>芋煮は、里芋などを使った東北地方の郷土料理です。里芋や肉、ねぎ、こんにやくなどを煮て作ります。</p> | |