

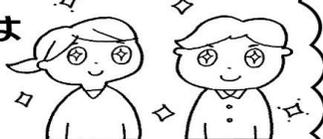
10月の こんだて



★10月の平均栄養価★

- ・エネルギー 728kcal
- ・たんぱく質 29.0g
- ・脂質 20.5g
- ・食塩 2.6g

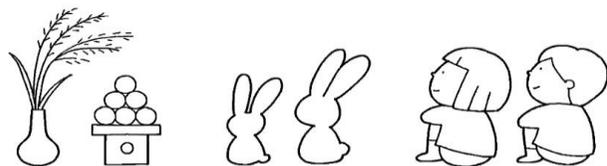
10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自で見えて楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



*アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハヤシライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぎゅうにく 10 赤 ぶたにく 30 赤 たまねぎ 70 緑 トマト 20 緑 トマトかん 10 緑 にんじん 10 緑 グリーンピース 5 緑 ウスターソース2.5 ケチャップ5 あかワイン1.5 あぶら1 ハヤシルウ18 こしょう0.03 しお0.1 ・ ジョア 1本 赤 ・ カラフルサラダ <ul style="list-style-type: none"> ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 パプリカ 5 緑 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロールパン 1こ 黄 たまご不使用 ・ 牛乳 1本 赤 ・ きのこのクリームスパゲッティ <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ 55 黄 とりにく 30 赤 しめじ 8 緑 エリンギ 8 緑 コーン 5 緑 クリームコーン 5 緑 えのき 8 緑 にんじん 12 緑 たまねぎ 45 緑 パセリ 0.3 緑 あぶら1 コンソメ0.8 しお0.7 こしょう0.03 シチューのもと8 バター1.2 なまクリーム2 ・ かぼちゃサラダ <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 30 黄 かぼちゃ 15 緑 きゅうり 15 緑 マヨネーズ(ノンエッグ)9 しお0.2 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん 100 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ 手作りからあげ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 3こ 赤 さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2.4 かたくりこ8.5 あげあぶら55 ・ 梅肉和え <ul style="list-style-type: none"> もやし 30 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ2 さとう0.5 ねりうめ1.2 ・ 根菜みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 22 赤 ささがきごぼう 8 緑 にんじん 12 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	<p>☆お月見献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ とりと昆布のごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 85 黄 とりにく 22 赤 にんじん 6 緑 しおこんぶ 3 赤 しょうゆ2.4 さけ1.6 さとう1.5 みりん1 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ねんこんひき肉フライ 1こ 赤緑 <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら3.5 ・ 沢煮椀 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 とうふ 22 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 8 緑 ささがきごぼう 8 緑 ねぎ 4 緑 しょうゆ2.4 さけ1.2 だしこ3 しお0.8 ・ 月見団子 1こ 黄 <p>よくかんでね!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん 100 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ サバの竜田揚げ <ul style="list-style-type: none"> サバのたつたあげ 1こ 赤 あげあぶら4 さとう2.4 しょうゆ2.4 す2.4 ・ ごまドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 15 緑 きゅうり 20 緑 キャベツ 25 緑 ごまドレッシング9 ・ 和風ポトフ <ul style="list-style-type: none"> ぶたロースにく 15 赤 ベーコン 5 赤 だいこん 25 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 25 黄 しめじ 12 緑 さけ2 しお0.6 しょうゆ4 みりん2 だしこ2
メモ	<p>ハヤシライスとは、変わった名前ですね。欧米には、ハッシュド・ビーフという料理があります。これをごはんにかけて「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」がなまって「ハヤシライス」になったといわれています。</p>	<p>かぼちゃには、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類あります。現在スーパーで売られているかぼちゃのほとんどは西洋かぼちゃで、19世紀ごろにアメリカから伝わりました。</p>	<p>大人気のからあげの登場です。給食センターのからあげは手作りです。鶏もも肉に下味をつけ、1つ1つに片栗粉をつけて揚げています。朝から、4000個ほど揚げ続けています。味わって食べてくださいね。</p>	<p>今日は「中秋の名月」です。「十五夜」とも言いますね。月を楽しむお月見の風習は、平安時代から始まったそうです。お月様にだんごやいもなど秋の収穫物をお供えて、五穀豊穡を願います。</p>	<p>サバは、漢字で「魚へん」に「青」と書くように、背中の青い魚です。青魚は他に、アジやサンマ、イワシなどがあります。青魚には、血液の流れをよくするDHAという栄養素が豊富に含まれます。</p>
日	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん 100 黄 ・ ジョア 1本 赤 ・ かぼちゃひき肉フライ <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃひき肉フライ 1こ 赤緑 あげあぶら5 ・ 厚揚げのしょうが煮 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 あつあげ 30 赤 にんじん 10 緑 こんにやく 20 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ5 しょうが0.3 さとう1.7 しお0.1 みりん1.2 だしこ1.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん 100 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ 梅照り焼きチキン <ul style="list-style-type: none"> とりにく 1こ 赤 しお0.2 こしょう0.03 にんにく0.1 しょうが0.1 さけ1.2 しょうゆ2.5 ねりうめ1 さとう2.2 かたくりこ0.3 みりん1 みず2.7 ・ ナムル <ul style="list-style-type: none"> もやし 45 緑 きゅうり 15 緑 しょうゆ2 さとう0.2 ごまあぶら0.5 しお0.1 ・ 具だくさんみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 カットわかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 しめじ 6 緑 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2 	<p>☆目の愛護デー献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ キャロットライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 88 黄 むぎ 7 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 20 緑 コーン 5 緑 ピーマン 7 緑 しお0.8 こしょう0.04 あぶら1 コンソメ1.1 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ミネストローネスープ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ベーコン 10 赤 たまねぎ 25 緑 トマト 12 緑 えだまめ 5 緑 じゃがいも 25 黄 しお0.5 こしょう0.04 しょうゆ1.2 さけ1.2 コンソメ0.8 ケチャップ2 ・ ブルーベリークレープ 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ・ きのこカレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 102 黄 むぎ 8 黄 とりにく 30 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 35 緑 しめじ 15 緑 えのき 10 緑 エリンギ 7 緑 にんじん 15 緑 しょうが0.6 にんにく0.6 しお0.2 ウスターソース1.2 カレールウ19 しょうゆ0.8 こしょう0.03 あぶら1 カレーこ0.3 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ぶどうゼリーポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 20 緑 パインかん 35 緑 ももかん 20 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(ぶどうあじ) 30 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん 100 黄 ・ ジョア 1本 赤 ・ 照り焼きミートボール 3こ 赤 <ul style="list-style-type: none"> (とり肉、ぶた肉、玉ねぎ入りの肉団子) たくさん食べてね! ・ たくあん和え <ul style="list-style-type: none"> もやし 40 緑 こまつな 8 緑 たくあん 10 緑 さとう0.2 しょうゆ1.8 ・ 切り干し大根煮 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15 赤 きりぼしだいこん 8 緑 にんじん 12 緑 ひらてん 12 赤 つきこんにやく 12 緑 グリーンピース 4 緑 さとう1.7 しょうゆ3.6 みりん1 だしこ1.5
メモ	<p>かぼちゃひき肉フライは人気メニューの一つです。かぼちゃは、16世紀ごろカンボジアから日本にやってきました。当初は「カンボジアウリ」と呼ばれていましたが、いつの間にか「かぼちゃ」になりました。</p>	<p>ナムルとは、韓国の家庭料理です。もやしなどの野菜を塩ゆでして、しょうゆやにんにく、ごま油であえて作ります。韓国では、毎日のごはんのおかずとして欠かせないものとなっているそうです。</p>	<p>今日、10月10日は「目の愛護デー」です。にんじん、ピーマン、トマトには目の働きを良くしてくれるカロテン(ビタミンA)が多く、ブルーベリーには目の病気を予防してくれるアントシアニンが多くふくまれています。</p>	<p>今日のカレーライスには、秋の味覚のきのこが入っています。しめじ、えのき、エリンギです。日本はきのこ王国なので、他にもしいたけやなめこなど、たくさん種類があります。みなさんは何種類知っていますか？</p>	<p>切り干し大根は、大根を切って干した保存食です。生の大根はくさりやすいのですが、干すことで保存ができるようになります。冷蔵庫のなかった時代に食料を安定して確保するための、先人の知恵ですね。</p>

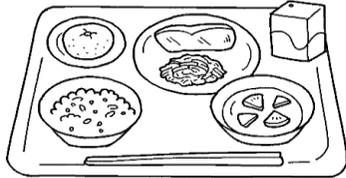
*献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。



毎月19日は食育の日 ～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」。私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあります！今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思ひます。たくさん発見してくださいね～♪

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましよう！

*毎月19日は食育の日です。

Main table with columns for dates (16日(木), 17日(金), 20日(月), 21日(火), 22日(水), 23日(木), 24日(金), 27日(月), 28日(火), 29日(水), 30日(木), 31日(金)) and rows for menu items (ごはん, 牛乳, etc.) with quantities and nutritional values. Includes illustrations of food items and a 'ABC' character.

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)