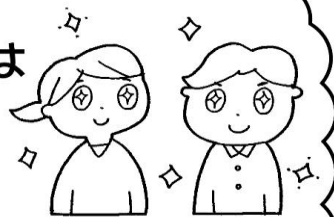


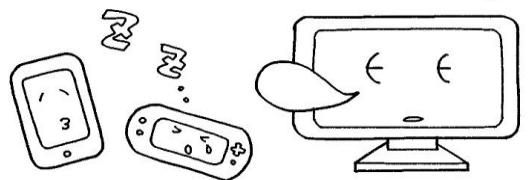
10月の
こんだて

★10月の平均栄養価★
 ・エネルギー 738kcal
 ・たんぱく質 27.8g
 ・脂質 22.2g
 ・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。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
こんだて とざいりよう	- ごはん 60 黄 - ゆかり(こぶくろ) 1こ 赤 - 牛乳 1本 赤 - 野菜たっぷり塩ラーメン ラーメン 110 黄 - ぶたにく 12 赤 - もやし 25 緑 - キャベツ 15 緑 - にんじん 10 緑 - コーン 5 緑 - かまぼこ 5 赤 - ねぎ 3 緑 - チンゲンサイ 8 緑 - しおラーメンのもと6 こしょう0.03 - しょうが0.1 にんにく0.1 しょうゆ2 - ちゅうかスープのもと0.4 しお0.3 - さけ1.2 - あげぎょうざ ぎょうざ 3こ 黄緑 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんじん、しいたけ入り) - あげあぶら5	- 梅チャーハン こめ 80 黄 - むぎ 6 黄 - ぶたにく 20 赤 - ハム 8 赤 - たまねぎ 30 緑 - にんじん 8 緑 - ねぎ 6 緑 - いりたまご 12 赤 - あぶら1.2 うめごはんのもと3.5 - しょうゆ1.8 さとう0.3 しお0.3 - さけ1.2 ごまあぶら0.5 - ちゅうかスープのもと0.9 こしょう0.04 - 牛乳 1本 赤 - じゃがもち中華スープ とりにく 25 赤 - じゃがいもだんご 30 黄 - はくさい 15 緑 - にんじん 12 緑 - しお0.4 さけ1.2 しょうゆ2 こしょう0.04 - ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.8 - プリン 1こ 黄 二学期も、衣笠中学校の生徒さんが考えてくれた献立が登場します！今日の梅チャーハンには、カリカリの梅がアクセントのさわやかな混ぜごはんです。梅の風味が食欲をそそる一品ですよ～！	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - さばの竜田あげ さばのたつたあげ 1こ 赤 - あげあぶら4 - さとう2.5 しょうゆ2.5 す2.5 - ごまドレッシングサラダ ブロッコリー 10 緑 - きゅうり 13 緑 - キャベツ 20 緑 - ごまドレッシング9 - 和風ポトフ ぶたローズにく 15 赤 - ベーコン 5 赤 - だいこん 20 緑 - にんじん 12 緑 - じゃがいも 25 黄 - しめじ 10 緑 - さけ2 しお0.6 しょうゆ4 - みりん2 だしこ2	- ロールパン 1こ 黄 - 牛乳 1本 赤 - きのこのクリームスパゲッティ スパゲッティ 55 黄 - とりにく 25 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 10 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 じゃがいも 30 黄 - かぼちゃ 20 緑 - きゅうり 20 緑 - しお0.2 マヨネーズ(たまごなし)9	- ごはん 100 黄 - ジョア 1本 赤 - とりのからあげ とりにく 3こ 赤 - しょうが0.3 にんにく0.3 さけ1 しょうゆ2 - しお0.2 かたくりこ9 揚げあぶら5 - 梅ナムル もやし 40 緑 - きゅうり 15 緑 - しょうゆ1.8 さとう0.4 ねりうめ1.2 - ごまあぶら0.4 しお0.1 - 根菜みそ汁 ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - ささがきごぼう 8 緑 - にんじん 10 緑 - だいこん 20 緑 - ねぎ 4 緑 - みそ13 さけ1.2 - だしこ2.5 今日のナムルも、衣笠中学校の生徒さんが考えた献立です。ねり梅がほんのりと香る、さっぱりとした一品です。私たちのふるさとの味「梅」。よく味わって食べてくださいね。
メモ	ラーメンは、人気のメニューです。ラーメンの語源は中国で、漢字で「拉麺」と書きます。「拉」は「引っ張る」、「麺」は「小麦粉」という意味です。給食では、炭水化物を補うために少なめのごはんがついています。		ポトフは、フランスの家庭料理の1つで、なべにお肉と野菜を入れて長時間煮込んだものです。フランス語で「ポト」はなべ、「フ」は火を表します。つまり、「火にかけたなべ」という意味になりますね。	今日のスパゲッティには、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、他にもたくさんの種類があります。みなさんは何種類知っていますか？	
日	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて とざいりよう	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - かぼちゃひき肉フライ かぼちゃひきにくフライ 1こ 赤緑 - あげあぶら5 - 厚揚げのしょうが煮 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 - こいくち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	☆目の愛護デー☆ - キャロットライス 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 5 緑 - しお0.8 こしょう0.04 あぶら2 - コンソメ1.2 - 牛乳 1本 赤 - ミネストローネスープ ぶたにく 15 赤 - ベーコン 10 赤 - たまねぎ 25 緑 - トマト 15 緑 - えだまめ 5 緑 - じゃがいも 20 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 明日、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。	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - 梅照り焼きチキン 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2.5 - もやし和え もやし 40 緑 - きゅうり 15 緑 - しょうゆ2 さとう0.3 - ごまあぶら0.4 しお0.1 - 具だくさんみそ汁 ぶたにく 10 赤 - カットわかめ 0.3 赤 - とうふ 20 赤 - 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2.5	- ごはん 100 黄 - ふりかけ(かつお) 1こ 赤 - ジョア 1本 赤 - 肉じゃが ぶたにく 50 赤 - じゃがいも 60 黄 - たまねぎ 40 緑 - にんじん 15 緑 - いとこんにやく 20 緑 - いんげん 4 緑 - しょうゆ5.5 さけ1.2 さとう1.7 - みりん1.2 だしこ1.5 - とりと野菜のさっぱり和え とりにく(ほぐしみ) 10 赤 - キャベツ 30 緑 - きゅうり 20 緑 - コーン 4 緑 - しょうゆ3.5 さとう1.5 す2 - ごまあぶら0.4	- ハヤシライス こめ 93 黄 - むぎ 7 黄 - ぎゅうにく 5 赤 - ぶたにく 32 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 3 緑 - ウスターソース1.5 ケチャップ4 - あかワイン1.5 ハヤシルウ16 - しお0.05 こしょう0.02 あぶら1 - 牛乳 1本 赤 - カラフルサラダ ハム 5 赤 - キャベツ 22 緑 - きゅうり 15 緑 - コーン 3 緑 - パプリカ 3 緑 - しお0.3 あぶら2.5 - さとう0.4 す2.5 こしょう0.03 ハヤシライスは、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た「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。
メモ	かぼちゃひきにくフライは人気がありますね。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「カンボジアうり」と呼ばれていましたが、いつの間にか縮まって「かぼちゃ」になりました。		もやしは、マメ科の種を水に浸して日光を当てずに発芽させたものです。年中いつでも作れて、経済的な野菜です。大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマッペなどの種類があります。給食のもやしは緑豆もやしです。	昔、日本の海軍シェフが軍人さんからビーフシチューを作って欲しい、と言われて想像で作ったところ、今の肉じゃがになったというお話があります。苦勞して完成した肉じゃがは、今や日本の定番の味となりました。	



毎月19日は食育の日 ～和歌山県の味～

城山台学校給食センターでは、センターでは、地産地消に取り組んでいます。地元の田辺市や、和歌山県内でとれた野菜や加工品を積極的に使用しています。毎月の食育の日には、そんな和歌山県の魅力的な食べ物をみなさんにお伝えしていきます。今月のテーマは、和歌山県のブランド鶏「みかんどり」です。自然豊かな山麓で、みかん果皮を加えた安全安心な餌で育った健康鶏です。ふるさと感じながら食べてくださいね！



地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみしょう



日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
こんだて とざいりよう	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ぶた肉の梅みそソース - ぶたロースにく 60 赤 - にら 5 緑 - もやし 50 緑 - にんじん 5 緑 - キャベツ 30 緑 - しょうゆ4.5 みりん1 さけ2 みそ3.2 さとう2 ねりうめ1.7 あぶら1 こしょう0.02 しお0.8 - じゃがもちじる - じゃがいもだんご 25 黄 - だいこん 20 緑 - にんじん 10 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ3 さけ1.2 だしこ3 しお0.5	☆和歌山県の味☆ - わかめごはん - こめ 100 黄 - わかめごはんのもと1.5 - 牛乳 1本 赤 - とり天 - とりにく 3こ 赤 - さけ1.2 しょうが0.2 にんにく0.2 こしょう0.03 しょうゆ4 しお0.1 こむぎこ4 かたくりこ4 あげあぶら5 - からしマヨ和え - キャベツ 15 緑 - もやし 25 緑 - しょうゆ0.2 からし0.1 さとう0.15 マヨネーズ(たまごなし)8 - 五目汁 - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - にんじん 10 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ2.2 さけ1.2 しお0.7 だしこ3	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - 高野deマーボー - ぶたひきにく 30 赤 - あつあげ 40 赤 - にんじん 20 緑 - ほししいたけ 0.6 緑 - たけのこ 20 緑 - たまねぎ 40 緑 - ねぎ 4 緑 - こうやどうふ 8 赤 - あぶら1 しょうゆ4 さけ1.2 さとう2.5 トウバンジャン0.1 みそ4 あかみそ4 にんにく0.5 しょうが0.5 ごまあぶら0.7 ちゅうかスープのもと0.7 こしょう0.03 かたくりこ2 - 春雨サラダ - はるさめ 6 黄 - キャベツ20 20 緑 - にんじん 5 緑 - ハム 5 赤 - ちゅうかドレッシング7 - 高野豆腐は、とうふを凍結・低温熟成させた後に乾燥させた保存食です。その名の通り、和歌山県の高野山で生まれた食べ物ですが、現在では9割以上が長野県で生産されています。	- きのこカレーライス - こめ 102 黄 - むぎ 8 黄 - とりにく 20 赤 - じゃがいも 20 黄 - たまねぎ 30 緑 - しめじ 15 緑 - えのき 10 緑 - エリンギ 5 緑 - にんじん 10 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 カレールウ19 カレーこ0.3 しょうゆ0.8 こしょう0.03 あぶら1 - ジョア 1本 赤 - フルーツポンチ - みかんかん 20 緑 - パインかん 30 緑 - ももかん 20 緑 - ナタデココ 20 緑 - カットゼリー(ラフランスあじ) 30 黄	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - 照り焼きミートボール - とりぶたにくだんご 3こ 赤 - たくあん和え - もやし 40 緑 - きゅうり 10 緑 - きざみたくあん 10 緑 - さとう0.2 しょうゆ1.8 - 切り干し大根煮 - とりにく 10 赤 - きりぼしだいこん 5 緑 - にんじん 10 緑 - ひらてん 10 赤 - つきこんにやく 10 緑 - グリーンピース 3 緑 - さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1 だしこ1.5
	メモ	ぶた肉は、いろんな食品の中でもビタミンB1がトップクラスに多く、牛肉と比べて8～10倍あります。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物からエネルギーを作るためのとても大事な栄養素です。	今日は食育の日！今日のテーマは鶏肉です。給食センターでは、和歌山県で飼育されている「みかんどり」を使用しています。みかんの皮を加えた安全なエサで育ったブランド鶏ですよ！		ラフランスは、その名の通りフランスが原産です。日本へは明治時代に伝わりました。しかしその後本場ヨーロッパでは気候に合わず、今ではほぼ日本でしか栽培されていないという不思議な果物です。
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
黄 黄 赤 赤 緑 緑 本 赤 二 赤 赤 赤 緑 緑 黄 五夜 十五 、枝 」や	- ガパオライス - こめ 94 黄 - むぎ 6 黄 - とりひきにく 60 赤 - たまねぎ 35 緑 - たけのこ 12 緑 - ピーマン 5 緑 - パプリカ 5 緑 - コーン 5 緑 - にんにく0.2 オイスターソース4.2 さけ2.4 コンソメ0.3 しょうゆ4 トウバンジャン0.06 ごまあぶら2.4 さとう1.8 - 牛乳 1本 赤 - ゲンチュー汁 - ぶたにく 15 赤 - ねぎ 4 緑 - はくさい 25 緑 - にんじん 10 緑 - しお0.7 こしょう0.04 しょうが0.1 しょうゆ2.5 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと1 さけ1.2	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ぶたキムチ - ぶたにく 60 赤 - キムチ 15 緑 - にら 10 緑 - もやし 40 緑 - にんじん 10 緑 - キャベツ 40 緑 - しお0.2 こしょう0.03 しょうゆ3.5 さとう1.2 ごまあぶら0.5 あぶら1 - 中華コーンスープ - とりひきにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - にんじん 10 緑 - コーン 4 緑 - クリームコーン 12 緑 - チンゲンサイ 3 緑 - しお0.6 さけ1.2 しょうゆ2.5 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.8 かたくりこ1.2	- ごはん 100 黄 - ジョア 1本 赤 - ハムカツ - ポークハムカツ 1こ 赤 - あげあぶら5 とんかつソース4 - じゃがいものカレーリテー - じゃがいも 45 黄 - コーン 5 緑 - ぶたにく 10 赤 - あぶら1 しお0.1 こしょう0.03 カレーこ0.1 コンソメ0.2 - ベーコンとキャベツの煮込み - ベーコン 10 赤 - たまねぎ 35 緑 - キャベツ 30 緑 - にんじん 12 緑 - パセリ 0.3 緑 - しお0.5 さとう0.2 さけ1.2 しょうゆ2 こしょう0.04 コンソメ1 あぶら1.2	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - さばのしょうが煮 - さばのしょうがに 1こ 赤 - キャベツ和え - キャベツ 30 緑 - きゅうり 15 緑 - にんじん 10 緑 - ごまあぶら0.5 しょうゆ2.8 さとう0.3 - けんちん汁 - とりにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - だいこん 13 緑 - つきこんにやく 10 緑 - にんじん 5 緑 - ねぎ 4 緑 - しょうゆ3.5 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.5	- ごはん 100 黄 - 牛乳 1本 赤 - ハンバーグ紅梅ソース - とりぶたハンバーグ 1こ 赤 - ねりうめ1.2 さとう1.2 しょうゆ2.4 ケチャップ7.2 - 玉ねぎドレッシングサラダ - キャベツ 35 緑 - きゅうり 15 緑 - コーン 5 緑 - ツナ 5 赤 - たまねぎドレッシング8 - ABCスープ - とりにく 15 赤 - ベーコン 5 赤 - マカロニ(アルファベットがた) 3 黄 - たまねぎ 25 緑 - にんじん 12 緑 - パセリ 0.3 緑 - しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.03 コンソメ0.7
		ガパオライスは、タイの料理です。タイでは、とても一般的な料理で、日本でのカレーライスぐらいなじみ深い料理です。ゲンチューもタイの料理で、あっさりとした辛くないスープです。	キムチは、白菜などの野菜や魚介類を、唐辛子と一緒に漬けた、韓国の保存食です。キムチの本場の韓国では、各家庭で一冬分のキムチを作る、「キムジャン」という伝統行事があるそうですよ。	じゃがいもは、世界に約2000種類あり、日本でも20種類ほど栽培されています。その中でも「男爵いも」と「メークイン」が有名ですね。給食では、煮くずれしにくいメークインを使っています。	さばは、背中の青い「青魚」です。青魚にはDHAやEPAという栄養素が含まれます。DHAやEPAは、血液の流れを改善し、生活習慣病を予防してくれます。自分の体のために、しっかり食べましょう！