

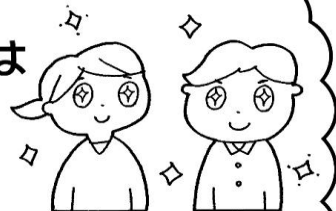
10月の こんだて



★10月の平均栄養価★

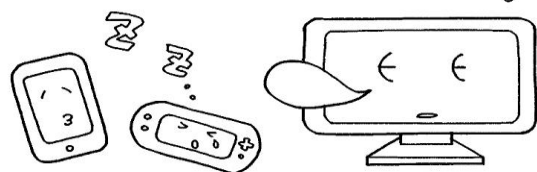
- ・エネルギー 612kcal
- ・たんぱく質 23.0g
- ・脂質 19.7g
- ・食塩 2.4g

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。

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 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・かぼちゃひきにくフライ 1こ 赤緑 - かぼちゃひきにくフライ - あげあぶら4 ・ぐだくさんみそしる - ぶたにく 15 赤 - カットわかめ 0.3 赤 - とうふ 20 赤 - しめじ 6 緑 - えのき 8 緑 - にんじん 10 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	・うめチャーハン 65 黄 - こめ 5 黄 - むぎ 15 赤 - ぶたにく 5 赤 - ハム 25 緑 - たまねぎ 7 緑 - にんじん 5 緑 - ねぎ 10 赤 - いりたまご - あぶら1 うめごはんのもと3 - しょうゆ1.5 さとう0.2 しお0.3 - さけ1 ごまあぶら0.4 - ちゅうかスープのもと0.7 こしょう0.02 ・牛乳 1本 赤 ・じゃがもちちゅうかスープ - とりにく 25 赤 - じゃがいもだんご 25 黄 - はくさい 12 緑 - にんじん 10 緑 - しお0.3 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.02 - ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 ・サイダーゼリー 1こ 黄 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。	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・さばのたつたあげ 1こ 赤 - さばのたつたあげ - 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 - ブロッコリー 10 緑 - きゅうり 13 緑 - キャベツ 15 緑 - ごまドレッシング8 ・わふうポトフ - ぶたにく 10 赤 - ベーコン 5 赤 - だいこん 20 緑 - にんじん 10 緑 - じゃがいも 20 黄 - しめじ 8 緑 - さけ1 しお0.6 しょうゆ4 - みりん2 だしこ2 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。	・コッペパン 1こ 黄 ・牛乳 1本 赤 ・パリッツォーネ 1こ 黄緑 - パリッツォーネ(グラタンふう) (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、コーン入り) - あげあぶら4 ・ウインナーポテト - じゃがいも 55 黄 - コーン 5 緑 - ウインナー 7 赤 - コンソメ0.1 あぶら1 しお0.1 - こしょう0.02 カレー0.1 ・ぶたにくとキャベツのにこみ - ぶたにく 20 赤 - ベーコン 5 赤 - たまねぎ 30 緑 - にんじん 20 緑 - キャベツ 40 緑 - ブロッコリー 15 緑 - コンソメ0.7 さけ1 こしょう0.03 - さとう0.3 しお0.5 しょうゆ2 今日のグラタン味のパリッツォーネは、カルツォーネ(包みピザ)風のフライです。ピザ生地に具を包んで三日月型にし、油で揚げた料理です。片手でも食べやすいと、発祥のイタリアでも人気だそうです。	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ミンチカツ 1こ 赤 - ビーフミンチカツ - あげあぶら4 とんかつソース3 ・うめナムル 30 緑 - もやし 10 緑 - きゅうり 10 緑 - しょうゆ1.5 さとう0.3 ねりうめ1 - ごまあぶら0.3 しお0.1 ・こんさいみそしる - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - ささがきごぼう 6 緑 - にんじん 10 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2 今日のナムルも、衣笠中学校の生徒さんが考えてくれた献立です。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					
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 50 黄 ・ゆかり(こぶくろ) 1こ ・牛乳 1本 赤 ・やさいたっぷりしおラーメン - ラーメン 80 黄 - ぶたにく 12 赤 - かまぼこ 5 赤 - もやし 20 緑 - キャベツ 18 緑 - にんじん 10 緑 - コーン 5 緑 - ねぎ 4 緑 - しおラーメンのもと6 しょうゆ2 - しょうが0.1 しお0.3 こしょう0.03 - ちゅうかスープのもと0.4 さけ1.2 ・あげはるまき - はるまき 1こ 黄緑 (玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、鶏肉入り) - あげあぶら3	☆めのあいごデー☆ ・キャロットライス 65 黄 - こめ 5 黄 - むぎ 20 赤 - とりにく 20 緑 - たまねぎ 20 緑 - にんじん 20 緑 - コーン 5 緑 - ピーマン 7 緑 - しお0.7 こしょう0.03 あぶら1 - コンソメ0.9 ・牛乳 1本 赤 ・ミネストローネスープ - ぶたにく 10 赤 - ベーコン 10 赤 - たまねぎ 22 緑 - トマト 10 緑 - えだまめ 4 緑 - じゃがいも 28 黄 - しお0.3 こしょう0.03 しょうゆ1 - さけ1 コンソメ0.7 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含まれています。	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ぶたにくのうめみそソース - ぶたローズにく 55 赤 - にら 4 緑 - もやし 40 緑 - にんじん 3 緑 - キャベツ 20 緑 - しょうゆ4 みりん1 さけ2 - みそ3 さとう2 ねりうめ1.5 - 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 20 黄 - だいこん 10 緑 - にんじん 8 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ2 さけ1 だしこ2.5 - しお0.5	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・てりやきミートボール 2こ 赤 - とりぶたにくだんご ・たたききゅうり 40 緑 - きゅうり - しょうゆ2 さとう0.2 すりごま0.3 - ごまあぶら0.4 ・さつまいものみそしる - とうふ 20 赤 - えのき 10 緑 - にんじん 5 緑 - だいこん 20 緑 - さつまいも 8 黄 - きざみあぶらあげ 3 赤 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	・ハヤシライス 75 黄 - こめ 5 黄 - むぎ 5 赤 - ぎゅうにく 30 赤 - ぶたにく 70 緑 - たまねぎ 15 緑 - トマト 10 緑 - にんじん 7 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					



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？
献立から探してみよう



*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。)

☆毎月19日は「食育の日」☆

日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
こんだて とざいりょう	ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 うめあじからあげ とりにく 2こ 赤 ねりうめ4 しょうゆ4.5 さけ2 さとう0.4 かたくりこ7 あげあぶら5 ナムル もやし 37 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ1.8 しお0.1 さとう0.2 ごまあぶら0.3 たまねぎのみそしる とうふ 18 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2.5	☆わかやまけんのあじ☆ わかめごはん こめ 80 黄 牛乳 1本 赤 とりのすきに とりにく 35 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 30 緑 はくさい 25 緑 ねぎ 5 緑 あつあげ 25 赤 さとう1.8 しょうゆ6.8 さけ1.5 みりん1 あぶら1 からしマヨあえ キャベツ 20 緑 もやし 30 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	ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 こうやでマーボー ぶたひきにく 25 赤 あつあげ 40 赤 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たけのこ 15 緑 たまねぎ 40 緑 ねぎ 3 緑 こうやどうふ 6 赤 あぶら1 しょうゆ3.5 さけ1 さとう2.3 トウバンジャン0.1 みそ4 あかみそ3 にんにく0.3 しょうが0.3 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.7 こしょう0.03 かたくりこ2 はるさめサラダ はるさめ 5 黄 キャベツ20 きゅうり 20 緑 にんじん 3 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 75 黄 むぎ 5 黄 とりにく 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 しめじ 10 緑 えのき 10 緑 エリンギ 5 緑 にんじん 7 緑 しょうが0.5 にんにく0.5 しお0.1 ウスターソース1 カレールウ16 しょうゆ0.5 こしょう0.03 あぶら1 ジョア 1本 赤 ぶどうゼリーポンチ 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(ぶどうあじ) 30 黄 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？	ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 ささみのレモンに ささみ 1こ 赤 さけ1 しお0.1 かたくりこ5 あげあぶら54 しょうゆ4 さとう4 レモンかじゅう2.7 たくあんあえ もやし 35 緑 きゅうり 8 緑 きざみたくあん 4 緑 さとう0.2 しょうゆ1.3 きりぼしだいこんに 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 2 緑 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1 だしこ1 ささみは、とりの胸の真ん中辺りの肉です。ササの葉に似ていることから名前がつけました。羽をはばたかせる時によく動かす部位なので、脂肪が少なく、あっさりとした味が特徴です。
	メモ	今日のからあげも、衣笠中学校の生徒さんが去年の夏休みに考えてくれた献立です。梅干しで下味をつけることで、揚げ物でありつつも、さっぱりした後味を感じる一品です。味わって食べてくださいね！	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！		

☆	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
黄 黄 赤 赤 緑 緑	ガパオライス こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 50 赤 たまねぎ 32 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 5 緑 パプリカ 4 緑 コーン 6 緑 にんにく0.2 オイスターソース3.5 さけ2 コンソメ0.2 しょうゆ3.2 トウバンジャン0.05 ごまあぶら2 さとう1.5 牛乳 1本 赤 ゲンチューじる ぶたにく 10 赤 ねぎ 3 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 しお0.5 こしょう0.03 しょうが0.1 しょうゆ2.2 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 さけ1	ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 とりのつくねやき とりのつくねやき 1こ 赤 (キャベツの入ったとりハンバーグ) とんかつソース4 ごまあえ もやし 25 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 すりごま0.5 しお0.1 とうにゅうコーンスープ とりにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 コーン 15 緑 パセリ 0.2 緑 とうにゅう20 あぶら1 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.7 かたくりこ1 今日のスープには、豆乳が入っています。豆乳は、大豆をすりつぶして煮た後にこした物です。にがりを加えて固めると、豆腐ができますよ。植物性たんぱく質やミネラルを多くふくんだ飲み物です。	ごはん 80 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4 とんかつソース3 じゃがいものカレーリテー じゃがいも 40 黄 コーン 3 緑 ぶたにく 8 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0.1 ベーコンとキャベツのにこみ ベーコン 10 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.2 緑 しお0.5 さとう0.1 さけ1 しょうゆ1.5 こしょう0.03 コンソメ0.6 あぶら1 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。	ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 さばのしょうがに さばのしょうがに 1こ 赤 キャベツあえ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 ごまあぶら0.3 しょうゆ2.2 さとう0.3 けんちんじる とりにく 8 赤 とうふ 20 赤 だいこん 12 緑 つきこんにやく 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 さけ1 だしこ2 しお0.5 Trick or Treat! (おかしをくれないといたずらするぞ!) 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！	ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグこうばいソース とりぶたハンバーグ 1こ 赤 ねりうめ1 さとう1 しょうゆ2 ケチャップ6 たまねぎドレッシングサラダ キャベツ 30 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5 ABCスープ とりにく 10 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ(アルファベットがた) 2.5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 パセリ 0.2 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.02 コンソメ0.6 今日はハロウィンですね。ハロウィンはヨーロッパの民俗行事で、日本でいうお盆に当たります。かぼちゃをくりぬいて作る「ジャックオランタン」に火を灯して秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払います。
	黄 赤 赤 緑 緑 黄 7 五夜 十五 、枝 」や	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。			