



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	キムチチャーハン <small>スウェーデン ニュー「ぎょうざ」</small>		豚肉・卵	米・油	キムチ・ねぎ・人参・ホールコーン・グリーンピース
	もちよしと枝豆の中華あえ		豚肉	春雨・ごま油・でんぷん・餃子の皮・油	にんにく・生姜・白菜・ニラ
	チンゲン菜のスープ		鶏肉・絹ごし豆腐	油・でんぷん	玉葱・もちよし・チンゲン菜
3月	トマトとなすのスパゲティ		鶏肉	スパゲッティ・油・砂糖	にんにく・玉葱・なす・ホールトマト
	おからのキッシュ		卵・おから・豆乳クリーム・チーズ	油	玉葱・マッシュルーム・人参・ホールコーン グリーンピース・ほうれんそう
	レンズ豆のスープ		鶏肉・レンズ豆	じゃがいも・油	玉葱・キャベツ
4月	ポロポロジュシー		豚肉・ひじき	米・油	もちよし・ねぎ
	魚の照り焼き玉ねぎ風味		鯖	でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜・玉葱
	きやべつのはちみつ和え <small>だいごくも 大学芋</small>		塩昆布	ごま油	キャベツ・きゅうり・もちよし・人参
5月	五目おこわ <small>ごんりゅうのうしほく たてわり突進給食</small>		鶏肉・油揚げ	米・もち米・油・砂糖	しめじ・ごぼう・グリーンピース
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でんぷん・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱
	チャプチェ		豚肉	三温糖・春雨・ごま油・油	生姜・にんにく・もちよし・小松菜・キムチ
	大根と水菜のジュレサラダ <small>くだもの まっか 果物(菊花みかん)</small>		ゼラチン	はちみつ	大根・キャベツ・もちよし・ゆず果汁 みかん
6月	エンパナーダ (ミートパイ) <small>世界の料理 アルゼンチン</small>		豚肉・大豆	オリーブ油・ピタパン(乳卵なし)	にんにく・玉葱
	ロクロ(豆とコーンのシチュー)		いんげん豆	さつまいも・押麦	人参・玉葱・ホールコーン
	アルゼンチンサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・ミニトマト・にんにく
10月	キャロットピラフ <small>目の要保護一献立</small>		ツナ	米・油	にんじんジュース・玉葱・人参・ホールコーン グリーンピース
	鮭とブロッコリーのグラタン		鮭・豆乳・豆乳クリーム	マカロニ・小麦粉・乳不使用マーガリン・油・パン粉	玉葱・ブロッコリー
	森のきのこスープ		鶏肉	油	しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう
11月	かぼちゃプリン		アガー・豆乳・豆乳クリーム	砂糖	かぼちゃペースト
	ごはん			米	
	鯛の味噌煮		鯛・赤味噌	三温糖	生姜
12月	和風ポテトサラダ		ひじき・おかか	じゃがいも・ごま油	グリーンピース・人参・ホールコーン
	チーズカレトースト		鶏肉・絹ごし豆腐	こんにゃく・でんぷん・油	大根・えのきたけ・ねぎ・小松菜
	エリンギとベーコンソテー		豚肉・大豆・チーズ	食パン(乳卵なし)・油・砂糖・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱
13月	ポトフ		ウィンナー・ベーコン・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・ブロッコリー
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン	ごま油・砂糖・油	エリンギ・キャベツ・もちよし・ホールコーン
	鶏ごぼうピラフ		鶏肉	米・油	ごぼう・玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース
16月	鮭のふんわりコロッケ		鮭・はんぺん(乳卵なし)・鶏肉	小麦粉・パン粉・生パン粉・油	玉葱
	マメなサラダ		大豆	砂糖・サラダ油	枝豆・ホールコーン・キャベツ・もちよし・生姜・玉葱
	白菜とがらのスープ		ひよこ豆・レッドキドニー	油	白菜・かぶ・もちよし
17月	さつま芋ごはん		鶏肉	米・さつまいも	
	おあげdeぎょうざ		豚肉・大豆・油揚げ	ごま油・でんぷん	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ
	細雪天		細雪天	砂糖・ごま油	キャベツ・白菜・もちよし・ほうれんそう
18月	ぶどうパン		油揚げ・赤味噌・白味噌		大根・白菜・ねぎ
	かぼちゃシチュー		鶏肉・いんげん豆・豆乳	ぶどうパン(乳卵なし)	
	パリパリチーズサラダ		豆乳クリーム	鶏肉・いんげん豆・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	かぼちゃ・玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース
19月	じゃが芋のにんにくチャーハン		チーズ	砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・もちよし・玉葱
	いかステーキ		鶏肉	米・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・グリーンピース
	大根ともやしのナムル		いか	でんぷん・油・油・砂糖	玉葱
20月	ニラとコーンのスープ		鶏肉・絹ごし豆腐	ごま油	ほうれんそう・大根・もちよし・人参・にんにく・生姜
	田舎うどん		鶏肉・油揚げ	油	玉葱・ニラ・ホールコーン
	ししゃもの変わりフライ		ししゃも・チーズ	うどん(乳卵なし)・油	ごぼう・人参・大根・もちよし・ねぎ・小松菜
21月	じゃが芋のカレーさんびら		豚肉	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱
	秋味カレーライス		鶏肉	アルファ化米・さつまいも・じゃがいも・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参
	ツナコーンサラダ		ツナ	乳不使用マーガリン・油	もちよし・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
22月	ごはん		果物(菊花みかん)	砂糖・サラダ油	みかん
	韓国風すき焼き		ごはん	米	
	ポテトの華風サラダ		豚肉・焼き豆腐	しらたき・砂糖・ごま油・油	玉葱・人参・白菜・えのきたけ・ねぎ・にんにく・生姜
23月	いかとさつま芋のばら天丼		ポテトの華風サラダ	じゃがいも・砂糖・油・ごま油	白菜・きゅうり・もちよし・キャベツ
	かきたま汁		果物(菊花みかん)		りんご
	かきたま汁		いか・大豆	米・小麦粉・でんぷん・油・さつまいも・砂糖	
24月	中華ラーメン		卵・絹ごし豆腐	でんぷん	ほうれんそう・えのきたけ・人参・ねぎ
	戻り鱈の揚げ煮		鶏肉・絹ごし豆腐	でんぷん	みかん
	中華サラダ		豚肉	蒸し中華めん(乳卵なし)・油	にんにく・生姜・白菜・キャベツ・もちよし・ねぎ
25月	煮のりポテト		鯉	でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜
	手作りあんぱん		青のり	油・ごま油・砂糖	キャベツ・もちよし・きゅうり・ホールコーン
	鶏団子入りちゃんこ鍋		卵・豆乳・つぶあん	じゃがいも	
26月	コーンサラダ		絞豆腐・鶏肉・大豆・焼き豆腐	強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン	人参・大根・えのきたけ・白菜・ねぎ
	コーンサラダ		わかめ	でんぷん・しらたき	キャベツ・もちよし・人参・ホールコーン

27 金	栗とお豆のおこわ	小豆	米・もち米・粟	
	豆腐の重ね焼き	押し豆腐・鶏肉・赤味噌	生パン粉・でんぶん	ねぎ・生姜
30 月	きのこピラフ	鶏肉	米・油	ねぎ・生姜・小松菜・白菜・もやし・人参 グリーンピース
	魚のタンドリーグルル	めばる	ノンエッグマヨネーズ	にんにく
	イタリアンスープ	鶏肉	油	玉葱・白菜・小松菜・人参・グリーンピース・ホールコーン ホールトマト
	スイートパンブキンパイ	豆乳・豆乳クリーム	餃子の皮・乳不使用マーガリン・砂糖・油	かぼちゃ
31 火	エビのクリームパスタ	鶏肉・えび・いか・牛乳 生クリーム	スパゲッティ・小麦粉・油・バター	にんにく・玉葱・ホールトマト
	ごまドレッシングサラダ	わかめ	すりごま・砂糖・油	もやし・キャベツ・人参・きゅうり
	玉ねぎマフィン	豆乳	きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱

※ウイナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

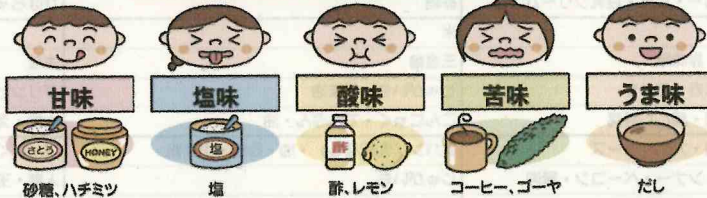
10月 給食だより

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか。食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、様々なことが関係しています。食事のときはそれらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



食で楽しもう！フックメニュー

10月2日から『もみじ読書月間』が始まります。司書の安田先生からオススメの本3冊を教えてください、本の中の2つの料理が給食で登場します。どんなお話なのか、図書室にあるので読んでみてくださいね。

2日『ぎょうざ』



フブコさんとフウタのケンカがいかりのパワーとなって、おいしいぎょうざができたよ！

荻田澄子
佼成出版社

30日『かぼちゃ』



ぎょうざのかわもつくっちゃう！みてるとつくりたくなっちゃうよ！

にんきの14ひきのねずみシリーズ。さいごのかぼちゃりょうりのページにうっとりしちゃう！

いわむらかずお
童心社

きむらよしお
福音館書店

今月の献立より

5日『たてわり交流給食』

この日は各教室でお弁当箱に給食を詰め、それぞれのたてわり班の教室に移動して給食を食べます。お手数をおかけしますが、お弁当箱、お箸、お手拭きを用意して下さるよう、ご協力をお願いします。

6日『ラグビーワールドカップ献立』

『アルゼンチン』は、スペインやイタリアなどヨーロッパ系の移民が人口のほとんどを占め、公用語はスペイン語、食文化にはイタリアの影響がみられます。また、世界有数の食肉文化の国です。「エンパナーダ」は、肉や野菜などの具を包んだ半円形のパイです。給食では、セルフミートパイにします。「ロクロ」は、とうもろこしをベースに、かぼちゃやじゃがいも、玉ねぎなどの野菜と豆類に肉を加えてじっくり煮込んだ料理です。国民のシチューとも呼ばれ、代表的な伝統料理の一つです。肉を多く食べるアルゼンチンでは、玉ねぎやトマトなどを使ったさっぱりとしたサラダがよく添えられます。給食でもトマト、玉ねぎ、キャベツなどでサラダを作ります。

10日『目の愛護デー献立』

数字の10を2つ書いて横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日になりました。ビタミンAは、目の健康を保つのに必要な栄養素です。給食では、ビタミンAの豊富なかぼちゃ、人参、ほうれん草、鮭などを使ったメニューにしました。

27日『十三夜献立』

月見は、団子や収穫物を供えて月を見る行事で、十五夜と十三夜の年2回あります。十三夜は、先月の十五夜に次いで美しい月とされており、粟や豆の収穫期なので、「粟名月」「豆名月」と呼ばれます。この日の給食は、粟や豆を使った料理にします。