



10月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 金	焼き豚チャーハン	○	焼き豚・卵	米・炒め油	もやし・人参・ねぎ
	いかステーキ		いか	でんぷん・油・砂糖	玉葱
	ナムル		鶏肉	砂糖・ごま油・ごま	人参・ほうれんそう・キャベツ・もやし
	中華スープ		鶏肉	じゃがいも・ごま油	人参・キャベツ・もやし・チンゲン菜
4 月	中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・ねぎ・チンゲン菜
	棒餃子		豚肉	春雨・でんぷん・ごま油・餃子の皮・油	ニラ・キャベツ・生姜・にんにく
	白身魚のウースタン		かれい・豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
	果物（梨）				梨
5 火	チーズカレトースト	○	豚肉・大豆・チーズ	食パン・油・砂糖・小麦粉	にんにく・玉葱
	鮭のクリームチャウダー		鮭・ベーコン・いんげん豆 牛乳・生クリーム	小麦粉・油・バター	玉葱・人参・ブロッコリー・ホールコーン
	切干大根の洋風サラダ		ひじき	オリーブ油・砂糖	切干し大根・きゅうり・人参・もやし
6 水	タコライス	○	豚肉・大豆・レンズ豆・チーズ	米・油	にんにく・生姜・玉葱・キャベツ
	もずくスープ		もずく・豆腐		白菜・人参・ねぎ
	黒糖ちんすこう			小麦粉・黒砂糖・砂糖・ラード・油	
7 木	カリカリ梅と枝豆のお茶漬け	○		米	梅・枝豆
	魚の照り焼き玉葱風味		鯖	砂糖・ごま油	生姜・玉葱
	卵の花炒り煮		おから・鶏肉	砂糖・油	人参・ごぼう・ねぎ・グリーンピース
8 金	なすとベーコンのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ・オリーブ油・油	にんにく・玉葱・人参・トマト・なす
	ブルーベリーマフィン		卵・牛乳	小麦粉・砂糖・バター・油	ブルーベリー
	花野菜スープ		ベーコン	じゃがいも・油	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱
11 月	さつまいご飯	○		米・さつまいも・ごま	
	揚げ出し豆腐のきのこソース		豆腐・鶏肉	でんぷん・小麦粉・油	えのきたけ・しめじ・葉ねぎ・生姜
	真沢山味噌汁		油揚げ・味噌		人参・大根・ごぼう・えのきたけ・小松菜・ねぎ
	果物（みかん）				みかん
12 火	きなご豆乳トースト	○	豆乳・きな粉	食パン・砂糖	
	ポークビーンズ		豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	生姜・にんにく・人参・玉葱
	フレークサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・きゅうり・玉葱
13 水	豚肉とコーンのピラフ	○	豚肉	米・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース
	魚のタンドリーグリル		鯖・ヨーグルト	ごま	
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	マヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・もやし・人参
	森のきのこスープ		鶏肉		しめじ・えのきたけ・玉葱・小松菜・人参
14 木	スタミナラーメン	○	豚肉	中華麺・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ・もやし キムチ・白菜・ニラ・ホールコーン
	春巻き		豚肉	春巻きの皮・春雨・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・筍・人参・キャベツ
	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	生姜・もやし・玉葱
15 金	ご飯	○		米	
	麻婆なす		豚肉・大豆・味噌	砂糖・でんぷん・油	にんにく・生姜・人参・玉葱・ねぎ・筍・グリーンピース・なす
	トック入りスープ		焼き豚・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・人参・ニラ・ねぎ・生姜
	果物（柿）				柿
18 月	栗と豆のおこわ	○	ささげ	米・もち米・栗・ごま	
	豆腐の重ね焼き		鶏肉・大豆・味噌・卵・豆腐	パン粉・でんぷん	ねぎ・生姜
	はんぺんのフワフワ団子汁		鶏肉・はんぺん・かまぼこ	でんぷん	ねぎ・生姜・小松菜・もやし・人参
19 火	セサミパン	○		セサミパン	
	ムサカ (挽肉と野菜の重ね焼き)		豚肉・大豆・豆乳・チーズ	オリーブ油・砂糖・じゃがいも	なす・玉葱・トマト
	ホリアディキサラダ (田舎風サラダ)			オリーブ油	きゅうり・キャベツ・玉葱・人参・赤ピーマン
	レヴィシアスーパ (ひよこ豆のスープ)			油	にんにく・玉葱・キャベツ・人参
20 水	キムタクごはん	○	豚肉	米・炒め油・ごま・ごま油	にんにく・キムチ・玉葱・人参・つぼ漬け・ねぎ
	戻り鰹の揚げ煮		鰹	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	生姜
	かぶの塩昆布和え		塩昆布		人参・きゅうり・かぶ・大根・白菜
	のっぺい汁		鶏肉	里芋・こんにゃく・でんぷん	ごぼう・白菜・小松菜・人参・ねぎ
21 木	チキチキスープライス	○	鶏胸肉	米・油	玉葱・人参・葉ねぎ・水菜・生姜
	11ひきのねこのコロック		豚肉	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油	人参・玉葱
	枝豆サラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
22 金	けんちんうどん	○	豚肉・油揚げ	うどん・こんにゃく	ごぼう・人参・大根・もやし・白菜・小松菜
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉・味噌・生揚げ	砂糖・でんぷん・油	にんにく・キャベツ・人参・ねぎ
	スイートビーンズ		白花豆・牛乳・生クリーム	さつまいも・バター・ごま	
25 月	ピピンパ	○	豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・小松菜・ねぎ
	中華風卵焼き		鶏肉・卵	砂糖・でんぷん・ごま油・油	人参・玉葱・きくらげ・グリーンピース
	冬瓜スープ		鶏肉・豆腐	でんぷん	えのきたけ・人参・筍・冬瓜・ねぎ・生姜
26 火	手作りメロンパン	○	卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
	ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	フレンチサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱
27 水	秋味カレーライス	○	鶏肉	米・さつまいも・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参
	いかくんマリネ		いかくん製	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・玉葱・人参
	果物（りんご）				りんご

28 木	ひじきご飯	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
	小魚のせんべい揚げ	めひかり	油	
	糸巻天の和風サラダ	細巻天	油・砂糖・ごま	キャベツ・人参・小松菜・きゅうり・玉葱・生姜
	かきたま汁	豆腐・卵	でんぷん	人参・菊・ねぎ・小松菜
29 金	スープパゲッティー	鶏肉・ベーコン	スパゲッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきたけ
	ツナコーンサラダ	ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	かぼちゃケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖・油	かぼちゃ

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャベツ、里芋です。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

10月給食だより

10月になり、暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。いろいろな食べ物が旬を迎える季節です。季節ならではの美味しさを味わい、収穫の秋を感じましょう。

食で楽しもう！フックメニュー

10月21日から11月9日の読書週間にちなんで、10月21日の給食で「11ぴきのねこのコロッケ」を作ります。司書の森先生のオススメの「11ぴきのねことあほうどり」馬場のぼる/作という本です。11ぴきのねこがコロッケのお店を始めました。毎日お腹いっぱいコロッケを食べて、たまには「とりのまるやきがたべたいねえ」と話していました。するとそこへ、腹ここのあほうどりがやってきて・・・。おかしなお話です。図書室にあるので読んでみてくださいね。

チキチキスープライスは、チキンピラフにチキンスープをかけていただきます。



よく味わって食べましょう！

実りの秋。みなさんは、どのような秋の味覚を味わいましたか。味わうことは、味を感じることでではありません。目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。目からは色や形、耳からは食べたときの音、花からは香り、口や手からは食べ物の食感や温度を感じられ、それがおいしさにつながっています。体の様々な感覚を使って味わうことで、心の満足感も得られます。旬の食べ物が多いこの時期に、ぜひ様々な感覚を働かせて食事を楽しみましょう。

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度統計）です。これは1人当たりが毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。大切な食べ物を無駄にしないために、食品ロスを減らすにはどうしたらよいか考えてみましょう。



食べ物はもともとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物たちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。



今月の献立より

6日『黒糖ちんすこう』

ちんすこうは琉球王朝時代から沖縄県で作られている伝統的な菓子の一つです。沖縄独特のクッキーのようなもので、砂糖・ラード・小麦粉を混ぜ焼き上げます。給食では黒糖を入れて作ります。

8日『目の愛護デー』

10月10日は目の愛護デーです。数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから、目の健康を考える日になりました。目や皮膚・粘膜の健康にはビタミンAが欠かせませんが、その他にも目の健康に欠かせない栄養素や成分があります。ビタミンB1B2は、視神経や筋肉の疲れをとる働きがあり、ビタミンCやEも目の健康に大切な働きをしています。また、ブルーベリーやぶどうなどに多く含まれる紫色の色素アントシアニンも目によいといわれています。様々な栄養素や成分が目の健康に役立っています。給食でも目の健康によい食材を使ったメニューにしました。

18日『十三夜』

10月18日は十三夜です。先月の十五夜とならび、月を見て愛でる風習があります。十五夜が東アジアの多くの国で祝われるのに対して、十三夜は日本だけの行事です。十三夜では栗や豆をお供えするので、「栗名月」や「豆名月」と呼ばれています。

19日『世界の料理 ギリシャ』

ヨーロッパ南東部にあるバルカン半島の南端とペロポネス半島、そして周囲の島々からなる国で、首都はアテネです。古くから文明が栄え、古代オリンピック発祥の地である「オリンピア遺跡」や、ギリシャ神話の女神をまつる「パルテノン神殿」など、世界遺産が数多く存在します。また、地中海に面した温暖な気候の下、豊かな食文化が育まれてきました。ギリシャ料理に欠かせないものといえば、オリーブオイル。調理に使うだけではなく、料理に風味を添えるための調味料としても使われます。ギリシャの伝統的な料理や食事スタイルは、イタリア、スペイン、モロッコなど地中海沿岸地域とともに、「地中海料理」として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

29日『ハロウィン献立』

ハロウィンは、古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日万聖説の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。給食ではかぼちゃケーキを作ります。