

10月 給食だよ!

平成25年度10月号



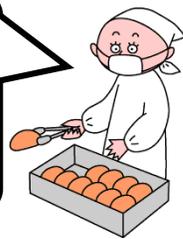
予定献立表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1火	ごはん		八宝菜 春雨のすのもの	米 ごま油・でん粉 春雨・ごま さとう	牛乳 ぶた肉・えび しらす干し・卵 チキンハム・わかめ	白菜・たけのこ・たまねぎ にんじん・チンゲン菜 ヤングコーン・きくらげ きゅうり・キャベツ	八宝菜の「八」は、8種類という意味でなく、「たくさん」という意味です。
2水	ごはん		ぎせいどうふ ミニトマト なめこ汁	米 油・さとう	牛乳 卵・とうふ 合びきミンチ 油あげ・米みそ	たまねぎ・にんじん 干ししいたけ・グリーンピース ミニトマト・なめこ えのきたけ・だいこん・ねぎ	ぎせいどうふは、つぶしたとうふを野菜などと混ぜ、さらに型取ります。
3木	麦ごはん		じゃがいものカレー煮 かみかみサラダ	米・麦・じゃがいも さとう・こんにやく・油 ごま・ごま油	牛乳 ぶた肉・生あげ するめ・チキンハム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・ごぼう・コーン	するめを使ったかみかみサラダをよくかんでみましょう。
★1～4・6年生…秋の遠足、5年生のみ給食★							
4金	ごはん		手作り魚ロッケ ウスターソース・せんキャベツ ふわふわ汁	米 小麦粉・パン粉・油 長いも	牛乳 旬の魚・とり肉・卵 しらす干し	たまねぎ・キャベツ・にんじん ほうれん草	魚ロッケは、萩市の名物として有名です。一つずつ手作りです。
7月	えび千利丼		(えび千利丼) 水ぎょうざ	米 でん粉・ごま油	牛乳 えび・豆腐 ぎょうざ・ベーコン	しょうが・にんにく・たけのこ たまねぎ・にんじん 干ししいたけ・グリーンピース しめじ・白菜・チンゲン菜	ぎょうざの歴史は古く、中国の春秋時代から食べられていたとも言われています。
8火	ごはん		かぼちゃひき肉フライ 紅白なます 呉汁	米・油・小麦粉・パン粉 ごま・さとう じゃがいも	牛乳・ぶた肉・とり肉 しらす干し・大豆 油あげ・わかめ・麦みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ	つぶした大豆を呉といい、呉汁は呉をみそ汁に入れた料理です。
9水	秋野菜カレー		(秋野菜カレー) シーザーサラダ	米・さつまいも・油 カレールー ドレッシング	牛乳 牛肉 チキンハム	しめじ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・コーン・にんにくりんご・レタス・だいこん キャベツ	今月のカレーは、秋が感じられるような、さつまいもやしめじを使います。
★目の愛護デーこんだて★							
10木	きのこスパゲッティ		クロワッサン じゃがバター ブルーベリーゼリー	スパゲッティ・油 クロワッサン じゃがいも・バター ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉・のり	たまねぎ・にんじん ほうれん草・えのきたけ 干ししいたけ・しめじ コーン・パセリ	今日は、目の愛護デーです。目によい食品を取り入れています。
11金	ごはん		かりこいれいこ 生あげの中華みそいため わかめスープ	米・いりこ マロニー・ごま油 さとう・ごま	牛乳 生あげ・ぶた肉・麦みそ わかめ・チキンハム	たけのこ・白菜・たまねぎ にんじん・いんげん・しょうが 干ししいたけ・もやし・キャベツ	マロニーは、じゃがいもやとうもろこしから作られるめんです。
15火	麦ごはん		ミネストローネ 白身魚のフライ いんげんのソテー	米・麦 マカロニ・じゃがいも 油・小麦粉・パン粉	牛乳 ベーコン・大豆 ホキ・ウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト・パセリ・にんにく いんげん・しめじ	麦ごはんは、白ごはんと比べて、食物せんいやカルシウムなどが多く含まれています。
16水	親子うどん		はいがロール ごま酢あえ バナナ	うどん はいがロール ごま・さとう	牛乳 卵・とり肉 ツナ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干ししいたけ・きゅうり だいこん・キャベツ・バナナ	うどんとパンを出すのは、うどんのエネルギーを補うためです。

17 木	ごはん		チキンステーキ アスパラガスのサラダ カレーポトフ	米 ごま油・さとう じゃがいも・油	牛乳 とり肉・卵 ウインナー	アスパラガス・きゅうり りんご・キャベツ たまねぎ・にんじん エリンギ・いんげん	アスパラガスには、 たんぱく質を多くふ くみ、つかれた時に食 べるとよい野菜です。
18 金	ごはん		大豆のいそ煮 フライドスイートポテト 白菜のみそ汁	米 こんにやく・油 さとう・さつまいも	牛乳・大豆 とり肉・ひじき 豆腐・油あげ 米みそ・麦みそ	にんじん・れんこん たけのこ 白菜・だいこん・ねぎ	フライドスイートポ テトは、相島で作られ た さつまいもをあげ、 塩で味つけします。
21 月	ごはん		シューマイ ひじきの中華サラダ えびたまスープ	米 ごま・ごま油 さとう	牛乳 シューマイ・ひじき チキンハム 卵・えび	きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん ほうれん草・干しいたけ ねぎ	今週1週間は、山口県 や萩市で作られた食 材を多く使うので、 注目してみてください。
22 火	ごはん		萩の魚バーグ ねぎソースがけ ゆでブロッコリー 豆ぶた汁	米 パン粉 さとう	牛乳 旬の魚・卵・米みそ ぶた肉・大豆・麦みそ	たまねぎ・ねぎ・しょうが ブロッコリー だいこん・にんじん・白菜	萩の魚のミンチを使 って、ハンバーグを手 作りします。ふるさと の食材を味わいまし ょう
23 水	ごはん		とり肉のクリーム煮 萩野菜のマリネ りんご	米 じゃがいも・油 さとう	牛乳 とり肉 ツナ	たまねぎ・はなっこりー キャベツ・にんじん きゅうり・トマト・みかん りんご	りんごには、クエン酸 という栄養成分が含 まれ、つかれを取り除 いてくれます。
24 木	ごはん		きんぴらコロッケ たけのこのおひたし とうふスープ	米 じゃがいも・パン粉・ 油 さとう	牛乳・牛肉 ちくわ・油あげ 豆腐・ぶた肉	ごぼう・たけのこ・ほうれん 草 にんじん・たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・もやし	きんぴらコロッケは、 秋吉台高原の牛肉が 入っています。
25 金	ごはん		かりこいりこ 筑前煮 白菜のごまあえ	米 こんにやく・里いも 油・さとう・ごま	牛乳・いりこ とり肉・生あげ しらす干し	いんげん・たけのこ・にんじ ん れんこん・干しいたけ 白菜・キャベツ	筑前煮は、九州地方の 郷土料理で、福岡県で はがめ煮と呼ばれます。
28 月	麦 ごはん		さんまのかば焼き ごま塩いため 明倫流元気汁	米・麦 ごま油・ごま じゃがいも	牛乳・さんま・ぶた肉 釜揚げ・油あげ・もず く 米みそ	もやし・たまねぎ・にんじん きくらげ・ねぎ	さんまは、漢字で書く と秋がつきます。今が 旬の魚です。
29 火	ごはん		ミートボールの ケチャップ煮 海そうサラダ	米 じゃがいも・油・さと う ごま油	牛乳・ミートボール 大豆・海そう・しらす 干し チキンハム	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・グリーンピー ス きゅうり・キャベツ	大豆は、畑の肉とも呼 び、肉と同じ位たんぱ く質がふくまれます。
30 水	カレー うどん		ミルクパン 酢みそあえ	うどん・カレールウ でん粉・ミルクパン さとう・ごま	牛乳・とり肉・油あげ チキンハム・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・きゅうり・キャベツ コーン・しょうが	給食では3つの働き をする食品を必ず使 う献立を考えていま す。
★ハロウィンこんだて★							
31 木	ごはん		いい卵 あさりとキャベツのスープ ハロウィン米粉の カップケーキ	米 油 じゃがいも 米粉のカップケーキ	牛乳 卵・とり肉 あさり・ベーコン	たまねぎ・にんじん・いんげ ん しめじ・キャベツ・コーン・ パセリ 	ハロウィンは、秋の作 物収穫を祝い、悪霊を 追い出すヨーロッパ の民俗行事です。カッ プケーキを用意しま した

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

萩まるごと食べちゃろうデー
10月18日(金)



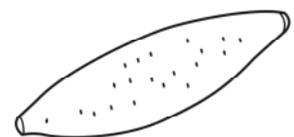
10月 旬の食材
「さつまいも」

- お知らせ
- 4日(金) 秋の遠足(1~4・6年生)
- 29日(火) 宿泊学習(5年生)
- 30日(水) 宿泊学習(5年生)

【栄養価】 ビタミンC 加熱しても残り、かせ予防・つかれた時におすすめです。

食物せんい 便秘予防にぴったりの食品です。

カリウム 塩分を体から便と出してくれます。



【豆知識】 「さつまいも」を切ると、白色の液が出てきます。これは、便秘に効果がある「ヤラピン」と呼ばれる物質です。