

令和4年度 10月 はいぜんたべかたひょう

B南部(中)

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>ジャム</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>ベーグドポテト</p> <p>しょくパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>こえびのからあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>じんだみそしる</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆やさいゼリー</p> <p>ドレッシング</p> <p>おんやさい</p> <p>ポテトコロッセ</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>6日(木)</p> <p>さといものにつけ</p> <p>いわしのおろし</p> <p>せきはん</p> <p>あきやさいのすましじる</p>	<p>7日(金)</p> <p>あんじんどうふ</p> <p>★シューマイ</p> <p>いっしょくようラーメン</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p>																				
<p>野菜と芋を組み合わせた洋風の献立です。7種類の野菜と2種類のきのこを使いました。しっかり食べて、ビタミンと食物せんいをとりましょう。</p>					<p>じんだ汁は郡上の郷土料理です。みそ味にしました。大豆は、動物の肉を食べなかった時代や魚の少ない山国での貴重な栄養源でした。</p>					<p>ひじきは、海では茶褐色ですが収穫後、4時間かけてゆでることで黒色に変わります。昔から、ひじきはミネラル源として食べられてきました。</p>					<p>8日は秋の収穫に感謝をしながら月を愛でる十三夜です。そこで今日は、秋の食べものを多く使った献立です。収穫を祝い、感謝をしていただきます。</p>					<p>ラーメンには、塩分が多く含まれています。給食のラーメンは塩分を下げるために、食材をたくさん使って旨味を活かすようにしています。</p>				
<p>10日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11日(火)</p> <p>キッズウィーク</p>	<p>12日(水)</p> <p>キッズウィーク</p>	<p>13日(木)</p> <p>きりぼしだいごんのたまごとし</p> <p>しおさば</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p>	<p>14日(金)</p> <p>にまめ</p> <p>かつおのたつたあげ</p> <p>いっしょくよううどん</p> <p>ごもくうどんのしる</p>																				
<p>文字活字の日と全国読書週間になんで、イタリア料理のカポナータを取り入れました。世界の料理に関する本で、外国の料理を調べましょう。</p>					<p>切干大根は、細く切った大根を干した保存食です。乾燥させることで甘みが増し、旨味が凝縮します。また、生の大根の2倍のカルシウムを含んでいます。</p>					<p>カツオのおいしい季節です。カツオはたんぱく質、鉄分などが多い魚です。魚のあぶらは血液の流れをよくし、脳の働きを活性化させます。</p>														
<p>17日(月)</p> <p>カポナータ</p> <p>★ミートボール</p> <p>くらパン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>18日(火)</p> <p>ひじきつくだにドレッシング</p> <p>いろどりサラダ</p> <p>とりにくとレバーのあんがらめ</p> <p>しろごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>19日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>こまつなのびにびし</p> <p>あつやきたまご</p> <p>かきまわし</p>	<p>20日(木)</p> <p>やさいだれ</p> <p>ジャンジャンあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>どさんこじる</p>	<p>21日(金)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>きんとんパイ</p> <p>ソフトめん</p> <p>トマトソース</p>																				
<p>今日は、食育の日です。岐阜県の郷土料理と地場産物を取り入れます。岐阜県には、どのような郷土料理や地場産物があるか調べてみましょう。</p>					<p>北海道料理の献立です。ジャンジャン揚げと野菜だれは、ちゃんちゃん焼きのアレンジ料理です。ジャンジャン揚げと野菜だれと一緒に食べてみましょう。</p>					<p>「魔法の宅急便」にちなんで、パイを出します。給食は、さつま芋のパイです。さて、魔法の宅急便ではどんなパイが出てくるのでしょうか。</p>														
<p>24日(月)</p> <p>ドレッシング</p> <p>まめサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>コッパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>	<p>25日(火)</p> <p>きんぴら</p> <p>さんまのたつたあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>あさりのみそしる</p>	<p>26日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>れんごんのマリネ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>27日(木)</p> <p>◆りんご</p> <p>チャーホーツアイ</p> <p>いかのチリソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>28日(金)</p> <p>こんにやくのおかか</p> <p>★がんとどきのふくめに</p> <p>いっしょくよううどん</p> <p>きのこうどんのしる</p>																				
<p>かぼちゃは、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。カンボジアから日本にも持ち込まれたことから、かぼちゃと呼ばれるようになりました。</p>					<p>ごはんやお肉、野菜などを使用する力レーライスは、主食と主菜の栄養を摂れる複合料理です。れんごんのマリネとフルーツとえてビタミンを補いましょう。</p>					<p>炒合菜は、中国の北京市で食べられている野菜炒めです。千切りにした具を炒め、仕上げにピーファンを入れます。ピーファンはお米の加工品です。</p>					<p>昔、羽島市は木曾三川の氾濫による洪水で、収穫間近のお米が水につかって食べられなくなることがあり、小麦の栽培もされていました。</p>									
<p>31日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>しょくパン</p> <p>あきやさいシチュー</p> <p>秋野菜シチューには、秋が旬の野菜やさつまいも、きのこを使用します。さつまいもはコロンブスが南アメリカで発見し、世界中に広まった食べものです。</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>7日(金) シューマイ 幼・小1個、中・高2個</p> <p>17日(月) ミートボール 幼1個、小2個、中・高 3個</p> <p>28日(金) がんとどきの含め煮 幼・小 1個、中・高 2個</p>																							