

令和5年度 10月 はいぜんたべかたひょう

B南部 中学校

羽島市学校給食センター

<p>2日(月)</p> <p>ブルーベリージャム やさいのソーテー</p>	<p>3日(火)</p> <p>ちゅうかどんのぐ ★シューマイ</p>	<p>4日(水)</p> <p>こんぶあえ かつおカツ</p>	<p>5日(木)</p> <p>さといものそぼろ に さけのしおやき</p>	<p>6日(金)</p> <p>ちゅうかいため</p>
<p>パンには炭水化物が多く含まれ、主にエネルギーのもととなります。おかずやブルーベリージャムをつけて、しっかりと食べましょう。</p>	<p>みなさんは一食でどのくらいの野菜を食べていますか。今日の給食には約100gの野菜が使われています。積極的に食べましょう。</p>	<p>かつおには旬が2回あります。秋の戻りがつおは脂がたくさん乗っており、もっちりとした食感が特徴です。</p>	<p>秋祭りは氏神様に収穫の感謝をするお祭りです。赤飯やその年にとれた里芋を食べてお祝いをします。</p>	<p>ゆーりんちーは鶏肉を揚げたものに、ねぎの入った甘酸っぱいたれをかからめます。食欲のわく味付けです。</p>
<p>9日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日(火)</p> <p>キッズウィーク</p>	<p>11日(水)</p> <p>キッズウィーク</p>	<p>12日(木)</p> <p>フルーツあえ ドライカレー</p> <p>ドライカレーは日本独自の料理です。具を煮込まずに、炒めて作ります。ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p>13日(金)</p> <p>ふくめに あゆのせいりゅうソースかけ</p> <p>ぎふ・長良川の鰯鮎は、10月15日に最終日を迎えます。それにちなんで、あゆの料理を出しました。</p>
<p>16日(月)</p> <p>スイートポテト</p> <p>スイートポテトは日本で作られた料理です。給食センターでは煮物のように作ります。旬のさつまいもを味わいましょう。</p>	<p>17日(火)</p> <p>きんぴらごぼう とうふハンバーグ</p> <p>豆腐は中国が発祥で、日本には奈良時代に伝わりました。今では世界の国々で「TOFU」と言われて食べられています。</p>	<p>18日(水)</p> <p>にくじゃが ふりかけ あつやきたまご</p> <p>卵にはヒヨコになるために必要な栄養成分を全て持ち合わせており、完全栄養食品といわれます。</p>	<p>19日(木)</p> <p>◆ひだりんご ほうれんそうのあえもの ひだぎゅうコロッケ</p> <p>食育の日の獣立です。岐阜県の飛騨地方の特産物である飛騨牛、ほうれん草、飛騨りんごを使いました。</p>	<p>20日(金)</p> <p>キャベツのソーテー さつまいもチップス</p> <p>ミートソースはみなさんに人気のあるソースの一つです。ソフト麺にからめて食べましょう。</p>
<p>23日(月)</p> <p>やさいのマリネ ★やき ミートボール</p> <p>黒パンは黒糖パンとも呼ばれ、日本人向けにやわらかく、甘い味になっています。ドイツで親しまれている黒パンは、すっぱくて重さ感があります。</p>	<p>24日(火)</p> <p>きりぼしだいこんのいために ★ししゃものいそべあげ</p> <p>切り干し大根などの乾物は、食材を乾燥させて水分をぬき、常温で長く保存できるようにしたものです。栄養価も高まります。</p>	<p>25日(水)</p> <p>◆ヨーグルト ドレッシング むしやさい ぶたにくとレバーのあんからめ</p> <p>豚肉に多く含まれるビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに替えるときに必要な栄養素です。麦などにも含まれているのでしっかりとしましょう。</p>	<p>26日(木)</p> <p>ひじきのもの さんまのおろしに</p> <p>秋の味覚を代表するさんまですが、漁獲量は年々減っています。海水温の上昇や他国の漁船との取り合いで、さんま自体が減っているようです。</p>	<p>27日(金)</p> <p>あおなのおかかあえ ハツシモおやき</p> <p>ハツシモおやきは、岐阜県産の米であるハツシモと大豆を使って作られています。味噌とごまで作ったたれをかけました。</p>
<p>30日(月)</p> <p>カラフルソーテー オムレツ</p> <p>シチューには、にんじんやさつまいも、しめじ、マッシュルームなどの秋野菜が入っています。体の中から温まる料理です。</p>	<p>31日(火)</p> <p>れんこんのふくめに にしんのたつたあげ</p> <p>れんこんは9月下旬までに成長を終えますが、その後田んぼの中でしばらく寝かせます。そうすることでうまみが増えます。</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>3日(火) シューマイ 小2年まで1個、小3年以上2個</p> <p>23日(月) 焼きミートボール 幼2個、小3個、中・高4個</p> <p>24日(火) ししゃもの磯部揚げ 小4年まで1尾、小5年以上2尾</p>		