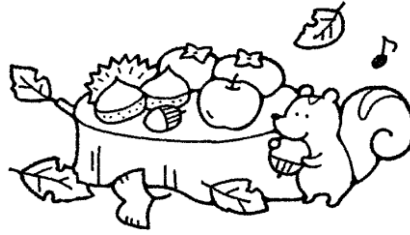


# 令和3年度 10月 はいぜんたべかたひょう

# A北部(小・中・高)

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。  
★数ものについて  
12日(火)ししゃもの磯辺揚げ  
小4年まで1尾、小5年以上2尾  
  
19日(火) 鶏肉のから揚げ  
幼・小 2個、中・高 3個  
  
22日(金) シュウマイ  
幼・小 2個、中・高 3個  
  
29日(金) がんもどきの含め煮  
幼・小 1個、中・高 2個



1日(金)

ちくぜんに さつまあげ

いっしょくようどん わかめうどんのしる

わかめは、海水に含まれる栄養を吸収して成長するため、マグネシウムやカルシウムなどを多く含んでいます。

4日(月)

キャベツのソテー メンチカツ

くろパン ABCスープ

5日(火)

きんぴら とりにくのてりやき

しろごはん みそしる

6日(水)

◆アセロラゼリー  
ドレッシング むしやさい

かつおのりようしあげ ひじきごはん

7日(木)

さいものにつけ さけのおやき

せきはん きのかじる

8日(金)

ドレッシング だいにんサラダ

れんこん チップス ソフトめん ミートソース

野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれています。積極的に食べましょう。

きんぴらは、金太郎の息子の金平から名づけられました。ごぼうは精のつく食べ物と考えられていたため、強力な伝説で知られた金平にちなんだようです。

ひじきご飯には、羽島市産のれんこんを使っています。れんこんは羽島市の特産物として有名ですが、生産している農家は年々減少しています。

秋祭りの献立です。この時期、お米をはじめ、いろいろな作物の収穫に感謝する秋祭りが各地で行われます。

れんこんチップスは、れんこんをうすくスライスしたものを油でかりっと揚げます。サクサクした食感を楽しみましょう。

11日(月)

さわやかマリネ ふたにくとレバーのソースあえ

コッパン ポテトスープ

12日(火)

◆れいとうみかん  
こんにやくのいために

★ししゃものいそべあげ

しろごはん とうふのすましじる

13日(水)

ドレッシング ナムル

ピビンパのぐ むぎごはん わかめスープ

14日(木)

きりぼしだいにんのいために

さんまのしおやき むぎごはん さつまいものみそしる

15日(金)

ドレッシング まめサラダ

ドライカレー しょうパン ジュリエンスープ

さわやかマリネのような酸味のある料理は、食欲増進につながります。積極的に食べましょう。

冷凍みかんは、岐阜県海津市でとれた南濃みかんを使っています。酸味の強い品種ですが、貯蔵することで甘みが強くなります。

ピビンパの具に使用している豚肉は、疲れた体を元気にする働きのあるビタミンB1を多く含んでいます。ご飯に混ぜて食べましょう。

さんまは背中が青いので、青魚とか、青背の魚と言われていました。脂質にはEPAやDHAが多く含まれ、血液をサラサラにする効果があります。

ドライカレーは、食パンにつけて食べてください。食パンは主にエネルギーのもとになるので、自分の体のためにもしっかり食べましょう。

18日(月)

やさしいソテー オムレツ

こめパン コーンとかぼちゃのスープ

19日(火)

ひじきづくたに はくさいのゆずふうみ

★とりにくのからあげ

しろごはん なめこのみそしる

20日(水)

◆ヨーグルト  
ドレッシング

えんくうさいともコロッケ きんぎょめし

21日(木)

れんこんのふくめに

いわしのおろしに むぎごはん すましじる

22日(金)

パンサンデー ★シュウマイ

いっしょくようラーメン とんこつラーメンスープ

卵には、ひよこに成長するために必要な栄養成分が全て入っており、完全栄養食品と言われています。成長期にとっても大切な食品の一つです。

白菜のゆず風味には、生のゆずの果汁を使います。ゆずは10月下旬から3月まで出回ります。甘味が少なく、酸味が強いのが特徴です。

金魚めしは各務原市の郷土料理で、ごはんに入るたくさんのにんじんの色が金魚のように見えることから、その名前がつけられました。

すまし汁には湯葉が入っています。湯葉は濃いめの豆乳を加えて、表面にできたたんぱく質の膜をすくい取ったものです。

給食のラーメンには、栄養のバランスを考えて、肉や野菜、きのこなどたくさん食材を使っています。

25日(月)

スイートポテト チキンカツ

しょうパン コンソメスープ

26日(火)

ドレッシング いかのチリソース

しろごはん たまごスープ

27日(水)

◆りんご  
あおなのだいずあえ

ますのもみじやき むぎごはん じんだみそしる

28日(木)

こんにやくのピリからに

にこみパンバーグ むぎごはん けんちんじる

29日(金)

ごもくめ ★がんとどきのふくめに

いっしょくよううどん きのごうどんのしる

スイートポテトには旬のさつまいもを使っています。スイートポテトは日本発祥の洋菓子で、今から約130年前の明治時代に作られたと言われています。

チリソースは、トマトピューレに赤唐辛子と調味料を加えた辛みの強いソースです。給食ではみなさんが食べやすいよう、甘めの味に仕上げています。

じんだ味噌汁のじんだとは、大豆のことで、味噌汁に大豆ペーストや豆乳を入れて作ります。中濃地方には、じんだ汁というおもてなし料理があります。

けんちん汁はお寺の精進料理として作られたものです。羽島市産のれんこんや、大根、里芋を使いました。残さず食べて、体の中から温めましょう。

きのごは水分が多いため、低エネルギーです。また、ビタミンB2やD、食物繊維を多く含むことから、健康食品として改めて注目されています。