

令和5年度 10月 はいぜんたべかたひょう

西部幼稚園

羽島市学校給食センター

<p>2日(月) ブルーベリージャム やさしいソーテー オムレツ しよパン ポテトスープ</p>	<p>3日(火) ちゅうかどんのぐ ★シューマイ しろごはん ちゅうかスープ</p>	<p>4日(水) こんぶあえ かつおカツ むぎごはん みそしる</p>	<p>5日(木) さといものそぼろ さけのしおやき せきはん ごもくじる</p>	<p>6日(金) ちゅうかいため ユウリンチー いっしょくようラーメン しおラーメンスープ</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、しっかり食べましょう。</p>	<p>みなさんは一食でのくら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>かつおには旬が二回あります。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します。</p>	<p>油淋鶏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) スポーツの日</p>	<p>10日(火) キッズウィーク</p>	<p>11日(水) キッズウィーク</p>	<p>12日(木) フルーツあえ ドライカレー むぎごはん コンソメスープ</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) ふくめに あゆのせいりゆ ソースかけ いっしょくよううどん きのこうどんのしる</p> <p>ぎふ・長良川の鮎鮎いは、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) スイートポテト さきみフライ コッパン ミラノふうスープ</p>	<p>17日(火) きんぴらごぼう さんまのおろしに しろごはん うみのかじる</p>	<p>18日(水) にくじゃが あつやきたまご むぎごはん すましじる</p>	<p>19日(木) ◆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 むぎごはん なめこのみそしる</p>	<p>20日(金) キャベツのソテー さつまいもチップス ソフトめん ミートソース</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>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>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>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>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) やさしいマリネ ★やき ミートボール くろパン コーンとかぼちゃのスープ</p>	<p>24日(火) きりぼしだいこんのいために ★ししゃものいそべあげ しろごはん のっぺいじる</p>	<p>25日(水) ◆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 ごもくごはん</p>	<p>26日(木) ひじきのもの とうふハンバーグ むぎごはん だいこんのみそしる</p>	<p>27日(金) あおなのおかあえ ハツシモおやき いっしょくよううどん ごもくくうどんのしる</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>切りぼしだいこんなどの乾物は、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>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たんぱく質です。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>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>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た。</p>
<p>30日(月) カラフルソーテー トマトグラタン コッパン あきやさしいシチュー</p>	<p>31日(火) れんこんのふくめに にんじんのたつたあげ しろごはん かぼちゃのみそしる</p>	<div style="text-align: center;"> <p>10/13金は、地域の人たち「サツマイモ掘り」 ・今年の出来は、どうかなあ。</p> </div>		
<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>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します。</p>			