

[給食献立一〇メモ]

よくかんで
たべましょう



…かみかみこんだて

2017年 10月度 小学校

日	献立名	一〇メモ
2月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ あじフリッター 梅風味和え	高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させた後に乾燥させて作る、日本の伝統食の1つです。乾燥しているときは、スポンジみたいに空洞がたくさんあります。料理をするとだし汁が穴にしみ込み、やわらかくなります。
3火	黒ロール 牛乳 チリコンカーン フランクフルト リボンパスタとブロッコリーのサラダ	「チリコンカーン」は、メキシコやアメリカ南部発祥の料理で、チリパウダーをきかせた豆の煮込み料理のことで、サラダに入っているリボンパスタは、イタリアではファルファッレとよばれており、イタリア語で「ちょうちょ」という意味です。
4水	ごはん 牛乳 うすら卵のスコッチエッグ きんぴらごぼう 十五夜汁 お月見デザート	今日は十五夜です。十五夜は旧暦8月15日の夜のことをさします。月見団子を作って、芋やお酒、すすきなどを月の下に供える風習があります。今日は十五夜にちなみ、月に見立てたスコッチエッグに、団子の入った十五夜汁、デザートにはお月見ゼリーがつきます。
5木	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮 切干大根サラダ りんご	カレー南蛮の南蛮とは、ねぎのことを指します。ねぎの入ったカレーうどんのことです。ねぎは大昔から薬の効果がある野菜として食べられていました。ねぎの香り成分は、血液の流れをよくしてくれます。殺菌作用もあるので、風邪予防にも効果があります。
6金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 昆布和え 沢煮椀	さばには、EPAとDHAという脂肪酸が多く含まれています。この2つは、血液の流れをよくしてくれる働きや、脳梗塞や心筋梗塞という病気を予防してくれる働きがあります。DHAには、脳細胞を活性化させる効果もあり、記憶力をよくしてくれるとも言われています。
10火	スライスパン 牛乳 ブルーベリージャム たこナゲット カラフルサラダ キャロットポタージュ	10月10日は目の愛護デーです。今日の給食は、目にいいと言われている栄養素をたくさん含んだ献立になっています。ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンは、視力を改善してくれます。また、人参に多く含まれるカロテンは、目の機能を維持してくれます。
11水	ごはん 牛乳 筑前煮 鮭の塩麹焼き ゆかり和え	塩麹は、麹に塩と水を加えて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。古くから野菜や魚の漬床として使われてきました。塩麹に漬けておくと、肉や魚が柔らかくなる効果があり、深いコクも引き出してくれます。
12木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ丼 えびとワンタンのスープ ぶどうゼリー	キムチは、韓国の漬物の1つです。韓国の食生活には欠かせない食べ物であり、食事の時にはキムチとスープは必ずつけられます。強い辛みが特徴で、本場韓国のキムチは、日本で一般的に売られているキムチよりもさらに辛いそうです。
13金	わかめごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ほうれん草とじゃこのおひたし かき玉汁	じゃこはいわしの仲間の子魚です。カリカリに乾燥させたものをじゃこと呼びます。じゃこにもほうれん草にも骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。さらにほうれん草は、ビタミンCやカロテン、鉄などのミネラルも多く、貧血の予防効果があります。
16月	ごはん 牛乳 白ごまつくね きゅうりのピリから和え 五菜三根の味噌汁 おさつスティック	戦国時代に活躍した徳川家康は五菜三根の味噌汁を好んで食べており、それが長生きの秘訣だったと言われています。五菜とは地上にできる野菜5種類、三根とは土の中にできる野菜3種類のことで、それらと豆味噌を使った味噌汁です。
17火	ツイストロール 牛乳 きのこ入りクリームシチュー ひじきとツナのサラダ みかん	きのこ入りクリームシチューには、しめじとエリンギが入っています。きのこは食物せんいが多く、おなかの調子を整えてくれます。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムの、吸収を助ける働きがあるビタミンDも多く含まれています。
18水	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 愛知の五目厚焼き玉子 かおり和え	野菜のうま煮の中にごぼうが入っています。体育祭の競争で、次々に追い抜くことを『ごぼう抜き』と言います。ごぼうは細長く、収穫するとき一気に引き抜くので、そこからつきました。ごぼうには食物せんいが多く、おなかの調子を整えてくれます。
19木	中華めん 牛乳 みそラーメン 揚げ餃子 パンサンサー アーモンド小魚	味噌ラーメンの中に入っている白菜は、他の葉物野菜とちがって形が球状になっています。これは葉の裏と表で伸びる早さが違うため、葉っぱが内側に曲がって覆いかぶさるようになることで球を作っています。
20金	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 三色和え けんちん汁	寒くなってくると牛乳を残す人が増えてきます。給食で出る牛乳は、どの季節でも冷たい牛乳のため、寒い時には少し飲みにくいかもしれませんが、成長期のみなさんにとっても重要な栄養素のカルシウムが豊富に含まれているため、しっかり飲みましょう。
23月	ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐 しゅうまい 子大豆もやしのナムル	日本には昔から、『秋なすは嫁に食わずな』ということわざがあります。この意味はいろいろあり、『秋なすはおいしいから嫁に食べさせるのはもったいない』や『なすは体を冷やすため、大切なお嫁さんの体を冷やさないように』ということからできたと言われています。
24火	ミニロール 牛乳 焼きそば アンサンブルエッグ ナタデココ入り杏仁豆腐	アンサンブルエッグはスペインオムレツのように丸型に作ったオムレツです。中にはじゃが芋、玉ねぎ、チーズ、ベーコンが入っています。ベーコンは豚ばら肉を塩漬にしてから熟成させ、くん製にしたものです。
25水	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグみぞれかけ ごま酢和え すまし汁	れんこんは奈良時代に中国から伝わりました。れんこんを切った時に見られる糸状のぬめり成分はムチンといい、胃や腸の粘膜を保護します。またビタミンCも多く含まれ、小さい節でもレモン1個と同じくらい含まれており、風邪の予防に役立ちます。
26木	ごはん 牛乳 かきまわし いなッピーかき揚げ きのこ汁 ヨーグルト	今日の給食には、尾張地方の郷土料理『かきまわし』が登場します。昔、稲沢市下津町では、豊作の年の10月26日に祭りをもち、かきまわしを食べる風習があったそうです。かきまわしは、ごはんをまわすようにして作ることからこの名前が付けられました。
27金	発芽玄米ごはん 牛乳 カレーライス 厚揚げサラダ ベビーチーズ	発芽玄米は、普通の玄米のように固くはなく、白米のようにやわらかく食べやすいのが特徴です。しかし、栄養は白米よりも豊富で、食物せんいやビタミン、ミネラル、たんぱく質などがたくさん含まれています。
30月	ごはん 牛乳 関東煮 いわしの八丁味噌煮 青菜和え	いわしの味噌煮に使われている八丁味噌とは、地元愛知県で生産されている、長期熟成させた豆味噌のことで、豆味噌は、米麹や麦麹を使わず、大豆を麹にした豆麹だけで作られるのが特徴です。岡崎市の八丁町で作られていたことから、八丁味噌という名前がつきました。
31火	サンドパンズ 牛乳 フィッシュバーガー ミネストローネ パンプキンプリン	ハロウィンといえば、かぼちゃをくりぬいたジャック・オ・ランタンですね。かぼちゃは、カンボジアから伝えられたのでカンボジアがなまりかぼちゃとなりました。カロテンが多く含まれ、皮膚や目、のど、鼻、胃腸の粘膜を正常に保ち、風邪予防に効果があります。