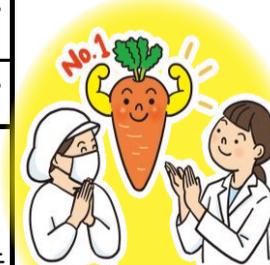


10月献立・配膳図

	月		火		水		木		金	
献立名	21) ⑤⑥カルフィッシュ ② ④ヨーグルト ③切干大根の海苔マヨサラダ ①鶏飯		22) ② ④小松菜の炒め物 ①麦ごはん ③塩豚の煮物		23) ② ④そぼろ丼 ①麦ごはん ③野菜スープ		24) ② ⑥ソース ④コロッケ ⑤アーモンド和え ①麦ごはん ③さつま汁		25) ② ⑥タルタルソース ④アジフライ ⑤キャベツ ①バーガーパン ③クラムチャウダー	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	645 27.5	800 35.7	631 30.2	818 38.0	676 31.5	876 39.9	696 25.8	923 33.6	699 32.2	810 38.5
主に体を作る食品	①とりささみ たまご ①③のり ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ⑤⑥カルフィッシュ		②ぎゅうにゅう ③しおふた あつあげ ④ベーコン		②ぎゅうにゅう ③④とりにく ④だいす たまご		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ⑤わかめ		②③ぎゅうにゅう ③ベーコン あさり ④アジフライ	
主に体の調子を整える食品	①しいたけ パパイアゆけねぎ ①③にんじん ③きりほしだいこん きゅうり キャベツ		③とうがん たけのこ こんにゃく にんじん いんげん ④もやし こまつな パイア		③にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう ④しょうが えだまめ		③こんにゃく だいこん ごぼう しいたけねぎ ③⑤にんじん ⑤キャベツ もやし		③にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう ⑤キャベツ	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③こま ノンエッグマヨネーズ		①こめ むぎ ③じゃがいも		①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも ④コロッケ あぶら ⑤アーモンド さとう		①パン ③じゃがいも こむぎこ バター ④あぶら ⑥ノンエッグタルタルソース	
ひとくちメモ	鶏飯は、奄美以外の学校でもリクエスト献立1位に選ばれています。奄美以外の地域の多くの学校では、料理名を「奄美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に、県内の郷土料理を学校給食で広げようとする取り組みで多くの人が知り広まってきました。		塩豚とは、豚肉を塩漬けにしたものです。冷蔵庫のなかった時代、食料を長く保存するために、このような方法で作られました。今日は塩豚を使った煮物になっています。		食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事と一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。		アーモンドは、世界中で最も大量に利用されているナッツ類の1つです。料理やお菓子で使われていますが、一粒一粒そのまものや粉末にしたもの、スライスしたものなど、使い方もさまざまです。		給食には栄養の基準がありますが、献立をたてる時に一番不足しやすい栄養素が鉄分です。鉄分が体の中で足りなくなると疲れやすくなります。鉄は、あさりや大豆、レバーに多く含まれています。	
献立名	28) ② ④まこも天ぷら ①秋ごはん ③鶏肉と高野豆腐の煮物		29) ② ④チキンチキンごぼう ①麦ごはん ③けんちょう		30) ② ④もずく丼 ①麦ごはん ③みそ汁		31) ② ⑤かぼちゃプリン ④ひじきの高菜炒め ①麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮		 <p>ハロウィン</p>  <p>I want you! I need you! I love you!</p>	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	652 30.4	815 37.7	694 32.0	896 40.4	621 23.6	804 29.6	714 27.8	900 34.6		
主に体を作る食品	①あずき ②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやとうふ		②ぎゅうにゅう ③とうふ ④とりにく		②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ みそ ④ぶたにく もずく だいす		②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす さつまあげ あつあげ ④ひじき			
主に体の調子を整える食品	①えだまめ ③にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しめじ ④まこも		③こんにゃく にんじん だいこん ④ごぼう えだまめ		③とうがん しめじ ねぎ ③④にんじん ④たまねぎ とうもろこし こまつな しょうが		③たまねぎ しいたけ かぼちゃ にんじん だいこん いとこんにゃく いんげん ④しょうが たかな ⑤かぼちゃプリン (乳卵不使用)			
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④あぶら		①こめ むぎ ③さといも ③④さとう あぶら ④かたくりこ		①こめ むぎ ③さつまいも ④あぶら さとう かたくりこ		①こめ むぎ ③④あぶら さとう ④こま ⑤さとう			
ひとくちメモ	今日のまこもは、幾望の龍宮さんが皮を丁寧に剥いて届けてくださいました。大変手間がかかりますが、剥いてもらわないと給食センターで料理するのが間に合いません。たくさんの方が仕事をしてくださって給食は出来上がっています。感謝していただきます。		ごぼうは、根が細く長い種類と、根が太くて短い種類があります。みなさんがよく見るには、細くて長い種類がほとんどだと思います。独特の香りや歯ごたえをもち、古くから親しまれている食品の1つです。		「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言っていますか？しっかりと言っていますか？「いただきます」は、お肉や魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。		今日10月31日はハロウィンです。かぼちゃは、ハロウィンや冬至を食べるイメージがありますが、夏が旬の野菜です。日本で作られているかぼちゃの半分近くが北海道で夏から秋にかけて収穫されます。			
献立名	<p>給食登場回数ナンバーワン!</p> <p>にんじんはヘビロテーション!</p> <p>にんじんはセリ科の野菜で、おもに大きくなった根の部分を食べます。旬はおもに春と秋ですが、どの学校でも、おそらく年間の給食登場回数がナンバーワンの食べ物です。その秘密を探ってみましょう。</p>									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)										
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ガンガン使われる理由は</p>  <p>鮮やかな赤みで料理の彩りを豊かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んで煮崩れしにくく使いやすいといった特徴があります。そして、このほかにも給食登場回数がナンバー1のヘビロテになる理由がいくつかあります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>栄養ぎっしり!</p>  <p>にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>列島をリレーし、年中収穫</p>  <p>主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、適した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通し収穫できるので価格が安定しています。</p> <p>にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄、白、紫色のものもあります。おせちに使われる赤い「金時にんじん」は、先に日本に伝わった東洋種です。</p> <p>西洋種 (五寸にんじん) 東洋種 (金時にんじん)</p> </div>									