

# 2015年10月



## 献立紹介



|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | 木 | たらは、身が白く味がさっぱりとしていて淡泊なのでいろいろな料理で活躍する魚です。今回は、衣をつけて揚げてあります。お酢を少し加えたさっぱりとした野菜あんをかけて食べてください。たらは、寒い時期に旬をむかえる魚です。旬とは、一年で一番おいしく、栄養があり、たくさんとれる時期のことをいいます。日本には春夏秋冬の四季があり、季節のよっておいしくなる食べ物がたくさんあります。給食では旬のものを多く使って作っています。  |
| 2  | 金 | 鶏肉にバジルとにんにくで香りをつけてオープンで焼きます。バジルとは、バジリコともいいイタリア料理には欠かせないハーブの一つです。香りがよく、パスタやピザ、肉や魚料理によく使われます。付け合せのマッシュポテトは、じゃが芋を蒸してつぶし、牛乳やバターを混ぜたものです。マッシュとは『つぶす』という意味です。牛乳やバターをまぜることによってクリーミーに仕上がります。  |
| 5  | 月 | 『ちくわチーズの磯風味揚げ』とはちくわの穴の中にチーズを入れ、青のりを混ぜた衣をつけて揚げたものです。チーズは牛乳から作られる食品で、骨や歯を強くするカルシウムという栄養が多く含まれています。よくかんで食べましょう。デザートはブルーベリー、皮ごと食べられる秋が旬の果物です。中に大きな種があるので気を付けて食べましょう。  |
| 6  | 火 | おひたしには、『菊の花』が入っています。黄色や紫色の食べる用の菊があり、花びらの部分だけとって茹でて食べます。普段あまり食べる機会はないと思いますが秋が旬の食品です。シャキシャキとした歯ごたえがあります。お酢を少し加えたお湯で茹でることによって色鮮やかに仕上がります。  |
| 7  | 水 | おやつは、『マカロニきな粉』です。マカロニをやわらかく茹でてマカロニをまぶします。給食は、『とうふとひじきのやわらか揚げ』を作ります。つぶしてやわらかくしたとうふに、ひじきやエビ、ぎんなんなどを混ぜて丸め油で揚げます。とうふは、『畑の肉』といわれている大豆から作られる食品です。肉とおなじように、からだを作るもとになるたんぱく質を多く含みます。しかし肉のようなあぶらを多く含まないのでとてもヘルシーで世界で注目されている食品です。副菜は里いもや、なすなどの秋が旬のやさしいをこまと味噌で味付けをします。甘味のある秋のやさしいとごまがよく合います。 |
| 8  | 木 | 『タチウオ』は夏から秋においしくなる魚です。うろこがなく銀色に輝いています。エサを捕まえる時に立ち泳ぎをするので立ち魚、見た目が刀のようなので太刀魚という名前がつけました。身はふっくらとしていてやわらかくとてもおいしい魚です。今回は片栗粉をつけて油で揚げ生姜を加えたさっぱりとしたタシをかめめます。こはんと一緒に食べてください。  |
| 9  | 金 | スパゲティには、なすとチキンが入ったトマトソースをかけて食べましょう。サラダには、大豆や枝豆、ひよこの形をしたひよこ豆などの豆を使ったサラダです。まめは、日ごろから積極的に食べてほしい食品です。まめにはからだを強くしようぶにする栄養や、食物繊維といっ、便秘になるのを防ぐ栄養など、からだに良い栄養がたくさん詰まっています。   |
| 13 | 火 | 『ハヤシライス』は、牛肉と玉ねぎ、トマトを煮込んで作ります。おいしくするポイントはじっくりと玉ねぎを炒めることです。玉ねぎは生のままでは辛みが強いのですが、炒めたり煮込んだりして加熱しやわらかくすることで甘くなります。じっくり煮込んだハヤシライスは、給食の人気メニューです。サラダは人気の『にんじんツナサラダ』です。お楽しみに！  |
| 14 | 水 | おやつは、ダイスチーズを練り込んで焼いた『チーズパン』です。給食では、旬の鮭をフライにします。鮭は、川で生まれ海で育ち、自分が生まれた川に戻って卵を産む習性のある不思議な魚です。鮭の卵はいくらやすじことして日本では好まれています。鮭の身は紅色やピンク色をしています。白身の魚に分類されています。小さなエビやカニを餌に食べているので身がピンク色になります。   |
| 15 | 木 | 里いもは秋が旬の芋です。『煮っ転がし』とは、いもを煮込む時に焦げないように鍋をゆすって転がしながら煮る料理法です。里いもには、ネバネバとしたぬめりがありますが、これは『ムチン』という栄養です。食べ物の栄養がからだに吸収されやすくなり、胃腸の調子をよくしてくれます。しっかり食べましょう。   |
| 16 | 金 | 『二色ごはん』は、鶏肉のひき肉で作った鶏そぼろと、卵をごはんにのせた2色のご飯です。鶏そぼろには玉ねぎやにんじんなどのやさしいも加えて作ります。きのこ、里芋、大根などの秋が旬の食材で作った『秋の里汁』と共に食べてください。   |
| 19 | 月 | 毎月19日は『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種や木の実、『わ』はわかめなどの海草、『や』はやさしい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ、『い』はいもです。まごわやさしいの食品が給食のどこかに入っています。栗やさんま、きのこ、さつま芋、柿など秋が旬の食材もたくさん登場します。お楽しみに！   |
| 20 | 火 | うどんは、からだの温まる『カレーうどん』です。しょう油などで作ったうどん汁にカレー粉を混ぜて作ります。カレー粉は、からだを温めるスパイスや、からだの調子をよくするスパイスなど、何種類ものスパイスが混ぜ合わされています。これからの時期は気温が低くなります。寒い時には温かいものを食べてからだの中から温まる必要があります。   |
| 21 | 水 | おやつは、『みたらし団子』です。のどに詰まらないようによくかんで食べましょう。給食は、ご飯に『八宝菜』をのせた中華丼です。肉や魚介類、野菜など、12種類の食材を使って作ります。食べ物にはそれぞれ違う栄養があるので、一つの食材をたくさん食べるよりも、いろいろな種類の食材を食べることによって栄養のバランスがよくなります。特に野菜は、たくさん種類を食べることが大切です。   |
| 22 | 木 | こんにゃくは、『こんにゃくいも』という芋から作られる食品です。こんにゃくはおでんや煮物、きんぴらなど日本で昔から食べられてきた和食には欠かせない食品です。こんにゃくには、便秘になるのを防ぐ食物繊維という栄養が多く含まれています。よくかんで食べましょう。『つみれ汁』のつみれとは、魚すり身をお団子にしたものです。いわしやたらを使って作っています。  |
| 23 | 金 | 10月25日は『十三夜』です。栗名月、豆名月ともいわれていて、月がきれいに見えることから栗や豆、月見だんごをかざってお月見をします。十五夜でお月見をしたら十三夜でもお月見をしないと縁起が悪いとされています。きれいな月が見えるといいですね。長時間タイプの補食には、かぼちゃを練り込んだお団子を出します。のどに詰まらないようによくかんで食べましょう。   |
| 26 | 月 | 『ソース焼きそば』には、人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツなどたくさんの種類のやさしいを使って作るので栄養たっぷりです。やさしいは、病気になるのを防いだり、からだの調子を整える栄養が多く含まれています。それぞれのやさしいに違う栄養があるので一つの野菜ばかりをたくさん食べるのではなく、いろいろなやさしいを食べることが大切です。給食では毎日たくさんのやさしいを使って作っています。  |
| 27 | 火 | 『石狩汁』とは、北海道の郷土料理です。北海道では秋になるとたくさんの鮭がとれます。その鮭と、玉ねぎやキャベツなどのたくさんのやさしいを煮込んで味噌で味付けしたものが石狩汁です。それぞれの食材からおいしい味と栄養が溶け出しておいしくなります。鮭にはからだを作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、頭の働きをよくするDHAという栄養も多く含まれていますのでしっかり食べましょう。   |
| 28 | 水 | 季節のやさしいの登場です。10月のやさしいは、『さつま芋』と『きのこ』です。おやつは『ふかし芋』です。さつま芋はビタミンCが多く含まれていて、風邪などの病気を予防する働きがあります。甘いさつまいもは、味付けをしなくてもおいしく食べることができます。給食は、人気の『いかにカレー揚げ』です。ほんのりカレー味の揚げ物はご飯にピッタリです。お楽しみに！   |
| 29 | 木 | 『さつま芋』と『きのこ』を使った給食です。『さつま芋ご飯』は、さつま芋をお米と一緒に炊いた甘くてホクホクとしたご飯です。そして、『きのこ汁』には、しいたけ、しめじ、えのき、なめこなどのきのこをたっぷり使って作ります。きのこには、おなかの中をきれいにして病気になるのを防ぐ食物繊維という栄養が多く含まれています。よくかんで食べることが大切です。秋にはたくさんのきのこを食べることができます。  |
| 30 | 金 | 『さば』は秋が旬の魚です。頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ栄養が多く含まれています。皮の部分にも栄養が多くありますので、皮も食べるようにしましょう。さばの味噌煮はご飯にピッタリの料理です。魚の臭みをとるために、しょうがやねぎと一緒にさばを煮込み、みそで味付けをします。骨に気を付けてご飯と一緒に食べてください。   |