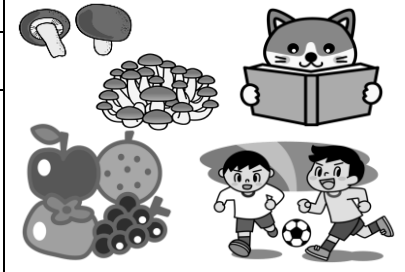





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>《10月の献立について①》</p> <p>●視覚や嗅覚、触感などを使って、食べ物から秋を感じる献立を取り入れました。</p> <p>●10/15の十三夜になみ、さつまいもと栗の甘煮を取り入れました。</p> <p>●北海道の郷土料理を取り入れました。</p> <p>●国際理解献立はブルガリア料理です。</p>									
1		2		3		4		5	
切り干しだいごんの栄養について知る(食物せんい)		季節のりんごを味わう		金時豆の栄養について知る(食物せんい)		浜ビーフを味わう			
<p>むぎごはん 精白米 米粒麦</p> <p>ごま酢あえ 切り干しだいごん きゅうり ごま 砂糖</p> <p>ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p>		<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>サンマー丼の具 豚肉 もやし たまねぎ にんじん ごまつな 米油 砂糖 ごま油 てんぷん</p>		<p>にらたまスープ 豚肉 豆腐 鶏卵 にら はるさめ てんぷん</p> <p>りんご 牛乳</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>煮豆 金時豆 砂糖</p> <p>豚肉の炒め煮 豚肉 ちくわ たまねぎ にんじん ごぼう しらたき 米油 砂糖</p> <p>みそ汁 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 牛乳</p>		<p>はいがパン キャベツサラダ キャベツ 砂糖</p> <p>チリコンカーン 牛肉 だいず たまねぎ トマト缶 にんじん パセリ にんにく マカロニ 米油 小麦粉 砂糖</p> <p>ミックスフルーツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 砂糖 牛乳</p>	
7		8		9		10		11	
季節のさといもを味わう		中2宿泊学習 中1学年休業日		ブルガリア料理を味わう (国際理解)		小6 修学旅行 小2・4・5学年休業日		小6 修学旅行 小2・4・5学年休業日	
はいがごはん はいが米		はいが米について知る		小1 遠足 中2 宿泊学習 中1 学年休業日		プルガリア料理を味わう (国際理解)		小6 修学旅行 小2・4・5学年休業日	
鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖		はいがごはん はいが米		おひたし キャベツ こまつな		ロールパン ベーコン いんげん豆 キャベツ たまねぎ パセリ にんにく 米油		ボブアチョルバ 豚肉 ナス オリーブ油 じゃがいも ヨーグルト 牛乳	
いも煮汁 豚肉 さといも こんにゃく こまつな だいごん まいたけ ねぎ 牛乳		豚井の具 豚肉 たまねぎ こまつな しめじ しょうが しらたき 米油 砂糖		けんちん汁 豆腐 油揚げ だいごん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ごま油 牛乳		ムサカ 豚肉 ナス オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ トマト缶 生クリーム		麦ごはん 精白米 米粒麦	
牛乳		魚のチリソース ホキ てんぷん 米油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 トウバンジャン		中華スープ 鶏卵 豆腐 こまつな にんじん ねぎ はるさめ てんぷん はっこう乳		変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん ビーマン 米油 砂糖		みそ汁 キャベツ 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ ふりかけ 削り節 ちりめんじゃこ ごま 砂糖 牛乳	
<p>《10月の献立について②》</p> <p>●食育の日は、主食・主菜・副菜がそろった献立を取り入れました。</p> <p>●鉄を補うために、豆・豆製品を取り入れました。</p> <p>●食物繊維を補うため、はいが米・切り干し大根を取り入れました。</p>									
15		16		17		18		19	
十三夜に栗・豆を味わう うことを知る		行事食		小麦粉の加工品(ふ) について知る		小4 遠足		いろいろな干しだいご んについて知る	
ごはん 精白米		さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 砂糖		はいがごはん 精白米 米粒麦		即席漬 キャベツ きゅうり		麦ごはん 精白米 米粒麦	
秋味ごはんの具 さけフレーク 凍り豆腐 にんじん しめじ 米油 砂糖		沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう みずな ねぎ えのきたけ しょうが てんぷん 牛乳		親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん 砂糖		みそ汁 じゃがいも こまつな えのきたけ 小町ふ みそ 牛乳		豚肉と切り干しだいごんの煮物 豚肉 ちくわ 切り干しだいごん にんじん こまつな しょうが つきこんにゃく 米油 砂糖 ごま 牛乳	
21		22		23		24		25	
秋みょうがを味わう		食育の日		いんげん豆(手亡)の 特徴について知る		小2遠足		凍り豆腐について知る	
はいがごはん はいが米		ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん ごま油 砂糖		ぶどうパン こぶきいも じゃがいも ミネストローネ たまねぎ キャベツ トマト缶 にんじん いんげん豆 にんにく オリーブ油 牛乳		ごはん 精白米 米粒麦		けんちんうどん うどん だいごん にんじん ごぼう こまつな 油揚げ 焼きのり 牛乳	
ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖		すまし汁 豆腐 こまつな ねぎ みょうが 小町ふ 牛乳		カレイのグリル カレイ 小麦粉 オリーブ油 レモン果汁 バター		凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 さつまいも にんじん ねぎ 砂糖 米油		ごはん 精白米	
牛乳		チキンライスの具 鶏肉 エリンギ たまねぎ にんじん 米油		りんご 牛乳		うま煮 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 じゃがいも だいごん にんじん こんにゃく さやいんげん 砂糖		だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油	
28		29		30		31		31	
鉄が含まれる食品に ついて知る		季節のみかんを味わう		小1遠足予備日 (小1給食なし)		さつまいもの栄養につ いて知る		小4遠足予備日 (小4給食なし)	
ロールパン		ひじきサラダ ひじき だいず きゅうり にんじん ごま 米油 砂糖		麦ごはん 精白米 米粒麦		中華あえ まわかめ もやし にんじん ごま 砂糖 ごま油 ラー油		黒パン	
和風スパゲティ スパゲティ まぐろ油漬 たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく 米油		牛乳		ジャガマーポー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 てんぷん トウバンジャン		みかん 牛乳		ホワイトビーンズシチュー だいず 豚肉 ベーコン たまねぎ エリンギ にんじん こまつな 小麦粉 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 バター	
牛乳		さけのちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく バター じゃがいも みそ 砂糖 米油		すまし汁 鶏肉 豆腐 だいごん ねぎ こまつな にんじん しょうが こんぶのつくだ煮 糸こんぶ しょうが ごま 砂糖 牛乳		北海道の郷土料理を 味わう		郷土料理	



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>▼作物の収穫状況や学校の都合で、献立を変えることがありますのでご了承ください。またその際は、連絡帳等でお知らせします。</p> <p>▼アレルギーや初めて食べる食材で、ご心配な物がありましたら 栄養士までお尋ねください。よろしく願います。</p> 	<p>1 小638・中高751kcal</p> <p>ごまずあえ ブルーンはっこうにゅう</p> <p>はいがごはん ポークカレー</p>	<p>2 小563・中高630kcal</p> <p>りんご ぎゅうにゅう</p> <p>サンマーどんのぐ</p> <p>むぎごはん にらたまスープ</p>	<p>3 小581・中高700kcal</p> <p>にまめ ぶたにくのいために ぎゅうにゅう</p> <p>はいがごはん みそしる</p>	<p>4 小572・中高734kcal</p> <p>ミックスフルーツ キャベツサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>はいがパン チリコンカーン</p>
<p>7 小546・中高656kcal</p> <p>いそかあえ ぎゅうにゅう</p> <p>とりごぼうごはんのぐ</p> <p>はいがごはん いもにじる</p>	<p>8 小559・中高672kcal</p> <p>おひたし ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>はいがごはん けんちんじる</p>	<p>9 小606・中高759kcal</p> <p>ヨーグルト ムサカ ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン ポブチョルバ</p>	<p>10 小598・中高719kcal</p> <p>かわりごもくまめ ぎゅうにゅう</p> <p>ふりかけ</p> <p>むぎごはん みそしる</p>	<p>11 小538・中高666kcal</p> <p>ゆでやさい さかなのチリソース はっこうにゅう</p> <p>はいがごはん ちゅうかスープ</p>
<p>☆さといもがおいしくなる時期は9月下旬～11月です。山でとれる「やまいも」に対し、里でとれるので「さといも」の名がつけました。</p>	<p>☆お米は、秋（8月～10月）に収穫されます。給食のはいが米は、玄米から7割ほど削った米で、胚芽が残るように精米したお米なので、白米よりも栄養価が高いお米です。</p>	<p>☆アルガルシアはヨーロッパ大陸の東側に位置し、酪農や農業が盛んで、ヨーグルトやチーズを使った料理が多くあります。ムサカに生クリームをかけていただきます。</p>	<p>☆大豆は2つのグループに分けられます。炭水化物が多い豆、たんぱく質・脂質が多い豆です。だいずはたんぱく質、脂質、ビタミン、無機質が多く含まれています。</p>	<p>☆チンゲン菜は中国から伝わりました。アークが少なく、加熱しても歯触りがよいので、炒め物やスープなどいろいろな料理に使われます。</p>
<p>14 スポーツの日</p> 	<p>15 小565・中高679kcal</p> <p>さつまいもとりのあまに ぎゅうにゅう</p> <p>あきあじごはんのぐ</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>16 小562・中高676kcal</p> <p>そくせきづけ おやこに ぎゅうにゅう</p> <p>はいがごはん みそしる</p>	<p>17 小564・中高676kcal</p> <p>ぶたにくときりぼしだいこんのものにもの ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>18 小533・中高666kcal</p> <p>みかん</p> <p>あげパン タンタンスープ</p>
<p>☆10/15は「十三夜」です。空が澄み月がきれいに見えるのでお月見します。この時期にとれる栗や豆をお供えするので「豆名月」「栗名月」とも言います。</p>	<p>☆10/15は「十三夜」です。空が澄み月がきれいに見えるのでお月見します。この時期にとれる栗や豆をお供えするので「豆名月」「栗名月」とも言います。</p>	<p>☆糕（カウ）の歴史は古く、中国から仏教とともに日本に伝わったといわれています。生麩に近い状態で作られ、その後、焼いてつくる焼麩がつくられるようになりました。</p>	<p>☆だいこんを細く切って干したものを「切干しだいこん」、割るように厚く切ったものを「割干しだいこん」と呼びます。冬の冷たい風にあたることで、甘くなります。</p>	<p>☆きな粉は、だいずを炒って皮をむき、粉状に挽いたものです。加熱によりだいず特有の臭みが抜け、香ばしい香りがします。たんぱく質や食物繊維を多く含みます。</p>
<p>21 小550・中高665kcal</p> <p>ひじきのあまずあえ ぎゅうにゅう</p> <p>ツナそぼろ</p> <p>はいがごはん すましじる</p>	<p>22 小628・中高804kcal</p> <p>こぶきいも カレイのグリル ぎゅうにゅう</p> <p>ぶどうパン ミネストローネ</p>	<p>23 小583・中高700kcal</p> <p>やきり こおりどうふのいりに ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん けんちんうどん</p>	<p>24 小635・中高766kcal</p> <p>うまに ぎゅうにゅう</p> <p>だいずとじゃこのいりに</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>25 小611・中高737kcal</p> <p>りんご ぎゅうにゅう</p> <p>チキンライスのぐ</p> <p>はいがごはん クリームスープ</p>
<p>☆みょうがは、夏に収穫する夏みょうがと、秋に収穫する秋みょうががあります。秋みょうがは独特の香りがあり、秋をつける「風味」として使われます。</p>	<p>☆芋亡（てぼう）は、皮が白く、長さが1センチ程度で小粒なのが特ちょうで、白いんげん豆とよばれています。スープやサラダ、白あんの材料に欠かせないお豆です。</p>	<p>☆凍り豆腐は豆腐を凍らせたものを、溶かして乾燥させて作ります。凍った豆腐が溶けることで中の水分がぬけて、調味料やだしがよく染み込むようになります。</p>	<p>☆ちりめんじゃこはカタクチワシの稚魚です。春と秋の年2回とれます。稚魚を塩ゆでにしたものをしらす、さらに乾燥させたものをちりめんじゃこと呼びます。</p>	<p>☆エリンギはフランスやイタリア料理によく使われているきのこです。日本でも独自の形や歯触りが人気を呼び、いろいろな料理に使われるようになりました。</p>
<p>28 小595・中高759kcal</p> <p>ひじきサラダ ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン わふうスパゲティ</p>	<p>29 小588・中高697kcal</p> <p>みかん ちゅうかあえ ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん ジャガママーポー</p>	<p>30 小555・中高710kcal</p> <p>さつまいもとりんごのあまに ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン ホワイトビーンズシチュー</p>	<p>31 小603・中高727kcal</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き ぎゅうにゅう</p> <p>こんぶのつくだに</p> <p>はいがごはん すましじる</p>	<p>▼特別食には、食べやすくするために記載されていない食品（さといもなど）やとろみをつけるために増粘剤を使用することがあります。</p> 
<p>☆鉄は体内のエネルギー代謝に欠かせない栄養素です。鉄にはヘム鉄（まぐろやレバーなど）と非ヘム鉄（だいずやひじき、ほうれんそう、含みつ糖など）があります。</p>	<p>☆みかんは日本を代表するかんきつ類で、「温州みかん」と呼ばれる日本独自の品種です。緑色の早生みかんから始まり、橙色のみかんになり、12月頃まで収穫されます。</p>	<p>☆さつまいもは体の中で主にエネルギーのもとになる黄色の食糧です。体のなかをきれいにする食物せんいや病気から体を守るビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>☆ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。漁師の父ちゃんを作るので、ちゃん焼き、ちゃんちゃんと呼ばれるからなど名前の由来が様々あります。</p>	