



# 令和6年10月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	<b>1日</b> てりとり きゅうりの梅かつお和え 吉野汁	<b>2日</b> さけと大豆の甘がらめ はくさいのこんぶ和え 秋の味覚汁 りんご	<b>3日</b> ポロニアステーキ コールスロー コンソメスープ	<b>4日</b> 酢豚 チンゲンサイの中華和え 中華スープ
	今日の吉野汁には、厚揚げが入っています。厚揚げは水を切った木綿豆腐を、油で揚げて作ります。豆腐は、「畑の肉」と呼ばれている大豆から作られているため、良質なたんぱく質が含まれ体を作るとになります。	今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさん収穫でき、栄養が豊富で、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食に使われている旬の食材は「さけ、さつまいも、しめじ、りんご」です。自然の恵みや四季を感じることができる旬の食材を、味わって食べましょう。	今日のコンソメスープには、たまねぎが入っています。たまねぎは「西洋のかつお節」と言われるほど、西洋料理には欠かせない野菜の一つです。しっかりいためることで、うま味と甘味が増します。たまねぎをしっかりいためてから作ったコンソメスープを味わって食べましょう。	チンゲンサイは1970年代に中国から日本に入ってきた野菜です。食感や味が好まれており、今では日本各地で栽培されています。今日は食べやすいように、まぐろフレークと一緒にドレッシングで和えて作りました。
<b>7日</b> ミンチカツ フロッコリーのドレッシング和え ポトフ	<b>8日</b> さばの塩焼き まごわサラダ ぶた汁	<b>9日</b> きざみきつねうどん(汁) 野菜かき揚げ ほうれんそうのツナ和え フルーベリーゼリー	<b>10日</b> 絹厚揚げの甘みぞかけ シャキシャキ和え かきたま汁	<b>11日</b> かぼちゃコロッケ キャベツのしぞ和え けんちん汁
ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。鍋に肉とたくさんの野菜を入れ、じっくり長時間煮込んで作ります。スープには、肉や野菜のうま味が豊富に溶け込んでいます。	今日は「まごわやさしい」献立です。豆、ごま、わかめなどの海苔、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。「まごわサラダ」は、浅野小学校の児童が考えた献立で「まごわやさしい」を意識したサラダです。ひじき、れんこん、とうもろこし、ミックスビーンズ、すりごまなどを使っています。	かき揚げは、いろいろな食材を小麦粉を溶いた衣でひとまとめにし、油で揚げた日本料理です。食材をかき混ぜて揚げることから「かき揚げ」の名がついたと言われています。今日のかき揚げは、そのまま食べても、うどんの中に入れてもおいしいです。	卵を割ると、黄身の色が濃いものと薄いものがあります。濃い色の方が濃厚で、栄養がたくさんあると思う人が多いかもしれませんが、色の違いは、にわとりのえさに入っている色素の違いによるもので、栄養価には関係ありません。	「けんちん汁」の由来は諸説ありますが、その一つに神奈川県鎌倉市にある建長寺が発祥だという説があります。建長寺のお坊さんが作っていた「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。今日のけんちん汁は、だいこん、にんじん、ごぼうなどの根菜と豆腐、こんにやくなどたくさんの食材を使っています。
<b>14日</b> スポーツの日	<b>15日</b> さわらの照り焼き 五目煮豆 すまし汁	<b>16日</b> とり肉のスタミナ揚げ こまつなのおひたし 豆乳みそ汁	<b>17日</b> 野菜タンメン(汁) 春巻 切干しだいこんの中華和え	<b>18日</b> 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ こがね和え
	今日は「だしを味わう日」です。だしは肉や魚、野菜などを煮出さずうま味を引き出した汁のことで、和食ではかつお節やこんぶ、干しいたけなどからとっただしが使われます。今日のすまし汁は、かつお節とこんぶでだしをとりました。だしをとった後のこんぶは「SDGs」を意識して五目煮豆に入れました。	今日の給食の「豆乳みそ汁」には大豆から作られた白みそと豆乳、豆腐が使われています。大豆は、きな粉や納豆、豆腐などいろいろな食品になります。これら大豆製品は和食にとって欠かせない食品です。今日は大豆製品が豊富に入ったみそ汁です。大豆を味わって食べましょう。	今日の野菜タンメンには、もやしが入っています。もやしは、穀類や豆類の種などを、暗い所で人工的に発芽させて作り、その芽と茎の部分を食べます。くせのない味で、いため物や汁物、和え物などで、さまざまな料理に使われます。	今日の肉じゃがに入っている、さやいんげんとにんじんは、緑黄色野菜に分類されます。緑黄色野菜の多くは、赤色、黄色、緑色などの濃い色をしています。緑黄色野菜には、カロテンという皮ふや肌を健康に保つのに欠かせない栄養素が多く含まれています。
<b>21日</b> 手巻きご飯の具 まぐろフレークの甘辛煮 手巻きのみ 即席和え とり団子汁	<b>22日</b> 八宝菜 にらまんじゅう もやしの中華和え	<b>23日</b> オムレツのトマトソースかけ ごぼうサラダ くりのシチュー チョコクリーム	<b>24日</b> ソースカツ ボイルキャベツ なめこ豆腐のみそ汁 (中のみ) ヨーグルト	<b>25日</b> 関東煮 キャベツ入りつくね 骨太和え
今日の手巻きご飯の具は、まぐろフレークとにんじん、とうもろこしをいため、しょうが、しょうゆ、砂糖で甘辛く味付けしています。手巻きのみでご飯とまぐろフレークの甘辛煮を巻いて食べてください。	八宝菜の「八」は、8種類の具材が入っているという意味ではなく、「たくさん」という意味があります。また「菜」は、「おかず」という意味です。味わって食べましょう。	今日のくりのシチューには、くりが入っています。くりは5月から6月に花が咲き、9月から10月ごろに実が成熟します。その後、いががらはがれて、中から堅い実が現れます。旬は9月から10月ごろで、それ以降は貯蔵されたものが出回ります。	今日のソースカツは、ぶたの「ヒレ」という部分を使っています。脂身が少ない部分ですが、パン粉をつけてカツにすることで、外はカリッと中はしっとり仕上げることができます。今日は特製ソースをかけました。	今日は、「正しいはしづかいの日」です。はしには、「つまむ、はさむ、すくう、さく、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」などのさまざまな使い方があります。キャベツ入りつくねを「切る」、関東煮のはんぺんやだいこんなどの食材を「はさむ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。
<b>28日</b> ハンバーグのきのこあんかけ 和風サラダ のっぺい汁	<b>29日</b> ポークカレー れんこんチップス いろいろサラダ	<b>30日</b> ふんわり野菜揚げ いんげんのごみおえ 白みそ汁	<b>31日</b> ポークシューマイ いかとフロッコリーの中華いため はるさめスープ	
ハンバーグは、そのままでもおいしいですが、たれを工夫する事で色々な味が楽しめます。今日の給食は旬のきのこを使い、しょうゆと砂糖の調味料で作った和風味のきのこあんをかけて仕上げました。ハンバーグと一緒にきのこの食感や風味を味わいましょう。	カレーライスも給食の中でも人気メニューです。カレーライスが出る日はよくかまずに飲み込んでしまう人が多いようです。よくかんで食べることで、脳の血流を良くする効果があり、脳の働きが活発になります。よくかんで食べましょう。	今日の白みそ汁には、だいこんが入っています。だいこんは、育てる土の性質などによって形が変わりやすい野菜です。また、さまざまな品種があり、とても長い守口だいこんや、大きくて重い桜島だいこんなど、ギネス記録を持つ品種もあります。給食で使われるのは、市場に一番多く出回っている青首だいこんです。	フロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。葉や実を食べる野菜はたくさんありますが、花のつぼみを食べる野菜はあまりありません。他には、カリフラワーやみょうがなどがあります。	※(中のみ)は中学校のみの献立です。