



10月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

*牛乳は毎日(6日・27日以外)つきます。*物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
🥕🍅🥬🥒🥔🍆🍄🥒🥕🍅🥬🥒🥔🍆🍄 野菜の旬 植物である野菜は、季節によって栄養を蓄えます。秋冬には凍ってしまわないように、植物内の糖を増やすことで生き残る工夫をしています。 🍁🍂🍁🍂 秋の味覚 さつまいも、栗、れんこん、かぼちゃ、ねぎ、りんご、梨、柿、ぶどう、サンマ、鮭など	1日 ごはん サンマの生姜煮 さつまいものそぼろ煮 白菜のみそ汁 旬 サンマは漢字で「秋・刀・魚」と書きま す。秋に旬を迎え、刀のように細長い形 をしていることからつけられました。	2日 ビビンバ もずくスープ 韓国 🇰🇷 ビビンバは豚肉と生姜・にんにく・野菜 がたっぷり入った食欲の増す、栄養バラ ンスのよい丼物メニューです。		
5日 振替休業日	6日 ごはん 塩ホッケ 筑前煮 大根のみそ汁 日本料理の調味料の「さ・し・す・せ・そ」は知っていますか? さ・砂糖、し・塩、す・お酢です。では、「せ」と「そ」はなんでしょう? 答えは左下に。	7日 野菜タンメン ブロッコリーの ウィンナー炒め タンメンの「タン」は中国由来の言葉で、鶏や豚などの肉と骨を煮詰めて作るスープを意味します。この「タン」に「めん」を入れて作ることから「タンメン」という名前になったそうです。	8日 ポークカレー 秋の温野菜 旬 今日の温野菜にはさつまいもやかぼ ちやが入っています。秋の野菜は水分が 少なく、甘みやう味が濃いのが特徴と されます。	9日 秋季休業 給食の「だし」 給食では「昆布・にぼし・かつお」の3種類を使用しています。 【みそ汁】 【すまし汁】 🍲 🍲 昆布・にぼし 昆布・かつお
12日 スポーツの日	13日 わかめごはん 焼き栗コロッケ 旬 高野豆腐のカレー炒め もやしのみそ汁 秋の味覚に欠かせない栗は、縄文時代の遺跡から出土しているほど、歴史の古い果物です。京都の丹波地方で平安時代から栽培が盛んになり、国内に広がりました。	14日 丸パン メープル&マーガリン 肉団子(ケチャップ) 花々サラダ ポトフ ブロッコリーの頭頂部はつぼみです。アブラナ科なので、つぼみが咲くと菜の花のような花になります。ブロッコリーのように花の茎やつぼみを食べる野菜を「花菜類」と呼びます。	15日 トリプルそぼろ丼 麩のすまし汁 トリプルそぼろ丼には、3種のたんぱく質の食材が使われています。鶏肉・ツナ・卵が入っていて、おいしさも栄養も三つ星★★★★です。	16日 ごはん 鶏の照り焼き しそひじき炒め 旬 なめこのみそ汁 しそにはミネラルが多く、特にβ-カロテン、ビタミンB2、カルシウムの含有量は、野菜の中でもトップクラスです。しそ風味のひじきと4種類の野菜を炒めた副菜になります。
19日 ごはん ピカタ 韓国 🇰🇷 チャプチェ 酸辣湯 酸辣湯は中国の四川省や湖南省などの地域で親しまれてきた伝統的なスープ料理です。名前の通り、酢の「酸(サン)」と唐辛子や胡椒の「辣(ラー)」を加えた刺激ある奥深い味が特徴です。	20日 ごはん いわしの梅煮 切り干し大根のカレー炒め かぼちゃ豚汁 旬 かぼちゃは、夏に収穫されますが、保存性が高く、秋から冬にかけて甘みが増しておいしくなります。かぼちゃのβカロテンという栄養素が目健康を保ってくれます。	21日 豚骨しょうゆラーメン ブロッコリーのマヨ炒め みなさんはラーメンは何がお好みですか? しょうゆ、みそ、塩、豚骨などいろいろありますが給食のラーメンの中で人気があるのは「豚骨しょうゆラーメン」です。リクエストにもあがってきます。	22日 ごはん 鮭フライ 旬 ナムルソテー 豆腐のとろみ汁 鮭は、年中給食に登場しますが、秋に川に戻ってくる「秋鮭」が旬です。秋鮭は産卵前の為、脂が少なくさっぱりした味わいが特徴です。	23日 合唱コンクール (お弁当持参)
26日 ごはん 棒餃子 春雨とキャベツの炒めもの 玉子スープ 鼻が詰まっていると、味がしないのはなぜでしょう? 人間の鼻は、食べる時の匂いだけでなく、飲み込んだ後に鼻から空気を出すことで匂いを感じます。それが風味として認識され、脳では味として捉えられます。鼻が詰まると、舌だけの味情報だけになり、味がしないと感じるのです。	27日 ごはん さばの生姜煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 キャベツを毎日食べることで、ビタミンCによる免疫力アップを期待できます。ビタミンCは、免疫機能の強化に欠かせません。特に、風邪やインフルエンザが流行する季節には重宝します。	28日 米粉パン ゆりほんキャベツメンチカツ 根菜ソテー マカロニスープ 由利本荘市産のキャベツと秋田県産豚肉を使ったメンチカツです。昨年度に引き続き登場します。ソテーに入っている根菜類には、体を温める効果もあります。	29日 ごはん スコッチエッグ 野菜炒め さつま汁 旬 さつまいもに含まれている主な栄養素は「炭水化物」です。糖質と食物繊維を合わせた栄養素であり、糖質はカラダのエネルギー源に、食物繊維はカラダの調子を整える働きがあります。	30日 ハッシュドポークライス かぼちゃサラダ ハロウィンデザート ハロウィンメニュー 🍁 10/31(土)はハロウィンです。日本のお盆のような行事で、ケルト族が行っていた、亡くなった人を迎えるお祭りです。一方で悪い霊が家に入らないようにカボチャのランタンを飾るようになったそうです。

カレー小話「カレーの辛さを和らげる、給食のあの食材!」

中学校の給食のカレーは、小学校で食べていた時より、辛みがUPしています。この辛さは、ルウやカレー粉に含まれるトウガラシの「カプサイシン」によるものです。油によく溶けるので、肉の脂や炒め油で辛みが出てきます。ここで、給食にいつも出ている「牛乳」を飲むことで、辛みが牛乳に溶け、舌に触れた辛みが洗い流され、辛みが和らぎます。



10月といえば「〇〇の秋」とよく言われますね。みなさんは何の秋をイメージしますか? 給食では、おいしい食べ物がたくさん実る「味覚の秋」を感じられる献立を盛り込みました。秋が旬の食材が登場するメニューには「旬」マークがついています。県産食材もふんだんに使っています! 月の途中からは新米も登場します。お楽しみに♪

「とせ・とせ」 ` ` ぬきう・み 【とせの日】