

10月 給食たより

※都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
		1日 ごはん・牛乳 ボークシュウマイ 中華炒め ワンタンスープ しゅうまいは、豚のひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸して作る、点心と呼ばれる中華料理のひとつです。ぎょうざや春巻き、小籠包、肉まん、あんまんなども点心の間用です。	2日 きなこ揚げパン・牛乳 洋風おから 肉団子スープ 元氣ヨーグルト おからは、豆腐を作る時にできる大豆のかすで、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類、大豆イソフラボンなど栄養が豊富な食品です。	3日 ごはん・牛乳 白身魚フライ 茎わかめの炒め物 さつまいも汁 茎わかめは、やわらかくてコリコリとした食感が特徴の海藻です。食物繊維が豊富で、おやつなどに使われています。ビタミンやミネラルが豊富です。
		6日 ごはん・牛乳 うさぎハンバーグ・ごまサラダ 豆腐団子のすまし汁・お月見デザート 【お月見行事食】 10月6日は『十五夜』と言って、ススキを飾ったり、お団子を食べたりします。給食でも、うさぎや月の形の食べ物やお団子が登場しています。	7日 ごはん・牛乳 いわしのかば焼き ツナあえ ほうれん草のみそ汁 いわしには、DHA、EPAなどの油をサラサラにする栄養や、骨の成長にかかせないカルシウムなどの栄養がたくさん入っています。	8日 ガバオライス 牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー ガバオライスの『ガバオ』は、バジルのことで、バジルで炒めたごはんのことをいいます。タイ料理のひとつで、タイでは家庭でよく食べられる一般的な料理です。
13日 スポーツの日 	14日 ごはん・牛乳 サバのみそ煮 ポテトきんぴら 花巻のすまし汁 花巻は、室町時代から奈良時代にかけて、中国から日本へ伝わった食べ物で、当時は肉食が禁じられた仏教の修行僧たちに食べられていたそうです。	15日 ごもくごはん 牛乳 切り干し大根とハムのサラダ なめこのみそ汁 ごもくごはんの「ごもく」は、5種類の真が入っているという意味ではなく、「いろいろなものが入っている」という意味だそうです。給食のごもくごはんには、7種類の真を入れました。	16日 ナン・牛乳 キーマカレー プリン 【簡易給食】 キーマは「細かい肉」という意味で、ひき肉を使ったカレーのことです。ドライカレーも見た目が似ていますが、こちらは名前の通り、「汁の少ない」カレーのことをいいます。	17日 ごはん・牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ ビーフン炒め もずくスープ もずくには、食物繊維、カルシウム、ビタミン、鉄分などの栄養が含まれています。血をサラサラにしたり、髪を丈夫にしたり、髪の毛やお肌を元気にしてくれます。
20日 ごはん・牛乳 鶏肉のごま照り焼き おひたし いものこ汁 『いものこ』とは、秋田県や岩手県で使われる方言で「さといも」のことをいいます。いものこ汁は、さといもと野菜をたっぷり使ったお味噌汁です。	21日 ソースカツ丼 (ソースカツ・せんキャベツ) 牛乳 小松菜のみそ汁 ソースカツ丼は、福井県や長野県、群馬県、福島県などで郷土料理として親しまれています。給食では、千切りキャベツと一緒にご飯に乗せて食べましょう。	22日 ごはん・牛乳 信太煮 野菜のごま炒め わかめのみそ汁 関西では、油揚げのことを『信太』と呼ぶことから、油揚げを使った煮物のことを『信太煮』と名前をつけたそうです。	23日 まるパン・牛乳・ブルーベリージャム あきたどっさり肉団子 花野菜ツナマヨソテー 野菜スープ ほほ毎日給食に使われるニンジンの皮は、実は皮ではなく、細胞の一部と言われています。軽く洗って、そのまま食べる方が栄養がとれます。	24日 ごはん・牛乳 さんまの紅葉煮 すき昆布の炒め煮 豚汁・りんごゼリー 和食は理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。だしなどのうま味を使うことも特徴のひとつです。給食のだしは、昆布と煮干しを使っています。
27日 ぶりかえきゅうぎょうひ 	28日 ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のゆず風味あえ スタミナみそ汁 スタミナという名前がつくのは、疲労回復に役立つ栄養素を含む食材を使っているからで、今日のみそ汁には、にんにくを入れています。	29日 ごはん・牛乳 赤魚の竜田揚げ 大根サラダ キャベツのみそ汁 竜田揚げは、肉や魚をしょうゆとみりん、下味をつけて、片栗粉で揚げたものをいいます。奈良県の竜田川に由来した名前だそうです。	30日 スープスパゲッティ 牛乳 カラフルサラダ 麺の時は、よく噛まずに食べてしまいがちです。一口を何回噛んで食べているか、確認しながら食べてみましょう。	31日 チキンカレー・牛乳 福神漬け・ごまサラダ ハロウィンデザート 【ハロウィン行事食】 ハロウィンは、毎年10月31日に行われるお祭りで、かぼちゃをくりぬいて作るジャックオーランタンや子供たちが仮装してお菓子をもらう風習などがあります。