



ねん 2021年

# がつこんだてひょう 10月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしょくかい (はりましやうがっこう) 播磨町学校給食会 (播磨小学校)

## お知らせ

「給食の献立を考えよう」という“食育”の取り組みで、町内の小中学生の皆さんに「秋から冬に食べたい、給食の献立」を考えてもらいました。色々なこだわりが詰まった、ステキな献立が、今月の給食から登場します。

月

火

水

木

金

10月10日は「目の愛護デー」



「目の愛護デー」は、数字の“10”を横にして2つ並べると、目とまゆげの形に見えることから10月10日に制定された記念日で、目の健康について考える日です。目が疲れたな…というときは、疲れを回復させるビタミンAを多く含む食べ物(レバー・にんじん)や、目の疲れをやわらげるアントシアニンが多い「ブルーベリー」などがおすすめです。給食では、10月6日に「ブルーベリータルト」がつかますよ。

### 10月平均栄養価

エネルギー	630kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	19.9g
カルシウム	317mg
食塩相当量	2.2g

### 1 ぎゅうにゅう

むぎごはん ふくじんづけ  
チキンカレー  
フルーツポンチ

甘くておいしいフルーツポンチです。ピンクのお椀に配せんして下さいね。

### 4 ぎゅうにゅう

ごはん  
けんちんじる  
あじのなんばんづけ

### 5 ぎゅうにゅう

えだまめごはん  
すましじる  
ぎゅうにくのしぐれに

### 6 ぎゅうにゅう

むぎごはん ブルーベリータルト  
とりどん  
かぼちゃのみそしる

### 7 ぎゅうにゅう

コッペパン  
ミネストローネ  
ツナサラダ

### 8 ぎゅうにゅう

ごはん  
ばちじる  
ぶたにくのかわりあげ

「あじ」は“味がいい魚だから”「あじ」と呼ばれるようになったそうです。今日は甘酸っぱいタレをからめた南蛮漬けです。

枝豆は、大豆がまだ若いうちに収穫したものです。田んぼの「あぜ」によく植えられたことから「あぜ豆」とも言います。

10月10日(日)は「目の愛護デー」です。今日は、目に良いブルーベリー入りのタルトがつかます。

ミネストローネはイタリアの家庭料理です。いろいろな野菜を使った、具だくさんのスープです。

「ばち汁」に入っている「そうめんばち」は三味線を弾く時に使う「ばち」に似ていることから、この名前がつかしました。

### 11 ぎゅうにゅう

ちゅうかふうおこわ  
はるさめスープ  
あげシューマイ

### 12 ぎゅうにゅう

コッペパン かたぬきチーズ  
コンソメスープ  
ポテトサラダ

### 13 ぎゅうにゅう

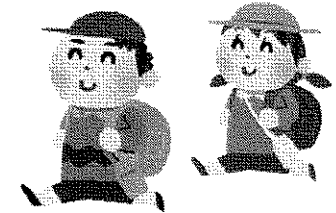
わかめごはん  
かんとくに  
ささみのマリアナソース

### 14 ぎゅうにゅう

ミニアップパン ヨーグルト  
やきそば  
ごぼうサラダ

### 15

#### 校外学習



昔、中国で肉や野菜の残りを小さく丸めて焼いたのが、シューマイの始まりです。

いつも、手洗い・消毒・黙食を忘れず、気持ちの良い給食時間を過ごしましょう。

「マリアナソース」は、イタリアの船乗りに愛されたトマト味のソースです。

ごぼうは、今から1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。

### 18 ぎゅうにゅう

くりごはん あおりんごゼリー  
だんごじる  
いかとさといものにつけ

### 19 ぎゅうにゅう

コッペパン  
きのこのクリームシチュー  
はるさめサラダ

### 20 ぎゅうにゅう

むぎごはん  
ぶたどん  
チンゲンサイのスープ

### 21 ぎゅうにゅう

ごはん あじつけのり  
ぶたじる  
さけのからあげ

### 22 ぎゅうにゅう

ごはん  
ぎゅうにくのやまとに  
きりぼしだいこんのすのもの

秋を感じる「栗ご飯」です。もち米のモチモチした食感を楽しんで下さい。

給食で使う春菊は、緑豆デンプンから作られるものを使います。

ご飯がすすむ「豚丼」です。小皿に入れて配せんしましょう。

今日は、播磨小学校6年2組が考えた「季節に合わせた和食料理」献立です。

酢の酸味には、食欲を引き出す効果があります。

### 25 ぎゅうにゅう

キムチチャーハン  
わかめスープ  
はるまき

### 26 ぎゅうにゅう

ミニこくとうパン  
かりゅうどふうスパゲティ  
キャベツサラダ

### 27 ぎゅうにゅう

ごはん  
ちゅうかスープ  
とりにくのみからに

### 28 ぎゅうにゅう

コッペパン  
かぼちゃのポタージュ  
ぶたにくのケチャップいため

### 29 ぎゅうにゅう

ごはん  
がめに  
こまつなごまあえ

牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

狩人風スパゲティは、トマトとにんにくが効いた新メニューです。

干し椎茸には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

31日はハロウィンです。今日のポタージュは、かぼちゃをたっぷり使っています。

がめ煮は、福岡県の郷土料理です。他の地域では、「筑前煮」と呼ばれています。

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。