



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よくかい 播磨町学校給食会 (蓮池小学校)

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

<p>がつとおか 10月10日は「目の愛護デー」</p> <p>「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」がきますよ。</p>		<p>がつへいきんえいようか 10月平均栄養価</p> <p>エネルギー 625kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.6g カルシウム 317mg 食塩相当量 2.2g</p>		<p>1 りゅうにゅう りゅう むぎごはん ふくじんづけ チキンカレー フルーツポンチ</p> <p>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。</p>
<p>4 りゅうにゅう ごはん けんちんじる あじのなんばんづけ</p>	<p>5 りゅうにゅう えだまめごはん すましじる りゅうにくのしぐれに</p>	<p>6 りゅうにゅう 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</p>	<p>7 りゅうにゅう コッペパン ミネストローネ ツナサラダ</p>	<p>8 ぎょうがくしゅう 校外学習</p>
<p>「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。</p>	<p>えだまめ 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。</p>	<p>がつとおか 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きます。</p>	<p>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。</p>	
<p>11 りゅうにゅう ちゅうかふうおこわ はるさめスープ あげシューマイ</p>	<p>12 りゅうにゅう 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</p>	<p>13 りゅうにゅう わかめごはん かんとうに ささみのマリアナソース</p>	<p>14 りゅうにゅう ミニアップルパン ヨーグルト やきそば ごぼうサラダ</p>	<p>15 りゅうにゅう ごはん さつまじる さばのしょうがに</p>
<p>むかし 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。</p>	<p>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。</p>	<p>「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。</p>	<p>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。</p>	<p>さつま芋の甘みがしみ出た、おいしいお味噌汁です。</p>
<p>18 りゅうにゅう 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</p>	<p>19 りゅうにゅう コッペパン きのこのクリームシチュー はるさめサラダ</p>	<p>20 りゅうにゅう むぎごはん ぶたどん チンゲンサイのスープ</p>	<p>21 りゅうにゅう ごはん あじつけのり ぶたじる さけのからあげ</p>	<p>22 りゅうにゅう ごはん りゅうにくのやまとに きりぼしだいこんのすのもの</p>
<p>あき 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。</p>	<p>きゅうしよく 給食で使う春雨は、緑豆デンプンから作るものを使います。</p>	<p>ごはんがすすむ「豚丼」です。小皿に入れて配せんしましょう。</p>	<p>きょう 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。</p>	<p>す 酢の酸味には、食欲を引き出す効果があります。</p>
<p>25 りゅうにゅう キムチチャーハン わかめスープ はるまき</p>	<p>26 りゅうにゅう 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</p>	<p>27 りゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ とりにくのあまからに</p>	<p>28 りゅうにゅう 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</p>	<p>29 りゅうにゅう ごはん がめに こまつなごまあえ</p>
<p>りゅうにゅう 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。</p>	<p>かりゅうどふう 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。</p>	<p>ほ 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。