



ねん 2021年

がつこんだてひょう

10月献立表

はりまちょうがつこうきゅうしょくかい はりまにししょうがつこう
播磨町学校給食会 (播磨西小学校)

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	625kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	19.3g
カルシウム	315mg
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



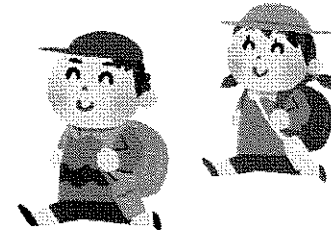
5 ぎゅうにゅう
えだまめごはん
すましじる
ぎゅうにくのしぐれに



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



校外学習



8 ぎゅうにゅう
ごはん
ばちじる
ぶたにくのかわりあげ



「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、この名前がつけました。

「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。

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
ミニアップルパン ヨーグルト
やきそば
ごぼうサラダ



15 ぎゅうにゅう
ごはん
さつまじる
さばのしょうがに



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・熟食を忘れず、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。

さつま芋の甘みがしみ出た、おいしいお味噌汁です。

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



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。

給食で使う春雨は、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
かりゅうどうふうスパゲティ
キャベツサラダ



27 ぎゅうにゅう
ごはん
ちゅうかスープ
とりにくのあまからに



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。