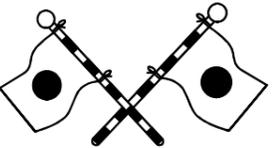


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2</b> キムたくごはんのぐ みかん ジュース ひらビーフ スープ むぎごはん	<b>3</b> かみかみサラダ ふりかけ いりきまい ごはん こうやどうふ のたまごとじ	<b>4</b> トマトオムレツ アスパラソテー ミルクパン いわしボール いりスープに	<b>5</b> スタミナなつとう あじつけのり さつませんたい まいごはん いりどり	<b>6</b> アップルサラダ マーシャル ジャム スパゲティ ミートソース こめこいりパン
キムたくごはんは、キムチと漬物のたくあんを主な材料にして具を作る混ぜご飯なので、頭文字をとってこの献立名になっています。みかんジュースは、鹿児島県や熊本県でとれた温州みかんを搾った果汁100%の砂糖無しタイプです。	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた日本伝統の保存食のひとつで「凍り豆腐」、「しみ豆腐」とも呼ばれます。乾燥させて水分が減ることで栄養が凝縮され、たんぱく質、カルシウム、鉄分、マグネシウムなどがたっぷり含まれます。	10月4日の104をいわしと読んで、今日はいわしの日です。鯛には、体に良いといわれる不飽和脂肪酸という脂が含まれます。この脂に頭の働きを良くしたり、生活習慣病を予防する効果が期待できる成分が含まれています。	味付けのりは、鹿児島県で開催の国体に全国から集まる選手も応援する人達もがんばって大成功の大会になることを願って、特別にデザインされた袋に入った九州産のりです。スポーツの種目バージョンと薩摩川内市バージョンがあります。	にんじんは料理の彩りを良くしてくれる給食には欠かせない野菜です。多く含まれるカロテンという栄養素は体内でビタミンAに変化して細胞を活性化してくれます。今、にんじんの値段がすごく高いので使う量を減らし、切り方も工夫しています。
<b>9</b> <b>スポーツの日</b>  スポーツについて理解と関心を深めるとともに積極的にスポーツをする意欲を高めるために設けられた祝日です。	<b>10</b> フルーツポンチ 小のむヨーグルト 中ヨーグルト ミートボール カレー カルシウムまい いりむぎごはん	<b>11</b> ツナとやさいのマヨいため キャラメル クリーム コッパン おやこうどん	<b>12</b> レバーのあまからナッツがらめ そくせきづけ いりきまい ごはん ぐだくさんみそしる	<b>13</b> フレンチサラダ みかん ジュース しゃくパン さつまいもときこのシチュー
<b>16</b> ひじきとくるみのソテー ブルーベリー ゼリー いりきまいごはん キムチなべ	<b>17</b> かつおそぼろ カルシウムまい いりごはん こんさいのごもくに	<b>18</b> ひじきいり だいこんサラダ つぶちずパン やきぶた ラーメン	<b>19</b> きびごのうめふうみあえ わふうサラダ <b>食育の日</b> さつませんたい まいごはん あきのみかくじる	<b>20</b> フルーツのみかんゼリーあえ ピーナツジャム コッパン ポーク ビーンズ
だんだん涼しくなってくると、給食にも体が温まる鍋料理が登場します。鍋料理は、肉や魚・豆製品、野菜などいろいろな材料を組み合わせることで一品で栄養のパランスがよい献立になります。味付けもみそ味、しょうゆ味など様々です。	栄養の話で「まごわやさしい」ということばがあります。食べ物の頭文字を並べたもので、豆・ごま・わかめなどの海藻・野菜・魚・椎茸などのきのこ類・芋類のことで和食によく使われ、組み合わせると食べると、健康につながります。	だいこんは、冬になるとおでん等の煮物によく使われますが、生でサラダなどにもお薦めです。焼魚にすりおろしただいこんを添えて食べたこともあると思います。生のだいこんは、葉っぱに近い方が甘く、根っこの先側が辛いそうです。	毎月19日は「食育の日」です。日本が、世界の中でも長寿の国なのは、『日本型食生活』のおかげです。主食のご飯を中心に魚や豆製品で蛋白質をとり、たっぷりの野菜や海藻・茸などを使った献立を組み合わせる食事です。	ピーナツは落花生のことで、夏から秋にかけて黄色い小さな花をつけ、花がしおれて5日ぐらい経つとそこから枝のようなものが伸びて地面に潜り、土の中で膨らんで実ができます。今日は、ピーナツバターを材料に使って作られたジャムです。
<b>23</b> いわしのしょうがにごまいため いりきまい ごはん ぶたじゃが	<b>24</b> ピリからにくみそ どんぶりのぐ 中うまかってん むぎごはん どうにゅういり たまごスープ	<b>25</b> ミートサンドのぐ ドッグパン コーンチャウダー	<b>26</b> さんしよくナムル あじわいプリン さつませんたい まいごはん どうふのちゅうかいため	<b>27</b> りんご こくとうパン さけときのこのりんかだけいずおちゅうみ クリームパスタ
畜産農家の人が育てている豚の数は、鹿児島県が全国1位だそうです。豚肉には、たんぱく質が多く「おもに体をつくるもとになる食べ物」のなかまです。豚肉を加工したものに、ハムやベーコン、焼豚、ウインナーソーセージなどがあります。	卵は、完全栄養食品といわれるほど栄養たっぷりの食べ物です。ゆで卵や卵焼き、目玉焼きなどは簡単に作れるので朝食のおかずにぴったりです。卵は、一日1個がおすすめ、毎日、卵料理を食べて元気に過ごしましょう。	ミルクは、昭和40年代の初めに開発されました。栃木県の学校給食で、「子ども達が牛乳を残さずおいしく飲むには」という課題に取り組み、試作を重ねてコーヒミルクがヒットになって開発に成功。全国的に売られるようになりました。	学校給食に欠かせない牛乳には、骨や歯を作る素になるカルシウムが多く含まれています。人間の骨が一生丈夫かどうかは、成長期の小・中学校時代にどんな骨を造ったかで決まります。毎日コソコソ骨造り、できるだけ残さず飲みましょう。	給食で使うきのこには、椎茸、きくらげ、しめじ、えのき茸、マッシュルームなどがあり、それぞれに独特の味や香り、歯応えがあります。今日のパスタは、鮭と相性がよいきのこを使ってミルクたっぷり仕上げた秋らしい献立です。
<b>30</b> いりこナッツカレーふうみ いりきまい ごはん はっぼうさい	<b>31</b> かぼちゃひきにくフライ そくせきづけ さつませんたい まいごはん ぶたにくと だいのみそに	<b>令和5年 10月 給食配膳図 &amp; ひとくちメモ</b>		
八宝菜は、たくさんの材料が入ったという意味の炒め物です。今日は、鉄分をとるためにあさりも入っています。うずらの卵は、鶏の卵の4分の1ぐらいの大きさで、殻にこげ茶色の模様があり、栄養的には、鶏の卵に似ています。	10月31日は、ハロウィンです。キリスト教の行事ですが、最近ではみんなが気になる日になってきているようです。ハロウィンといえばかぼちゃと仮装を連想します。給食でも、かぼちゃを使った揚げ物の献立を計画しました。	毎月19日は「食育の日」です。健康づくりにとって毎日の食事はとても重要です。栄養面はもちろん、豊かな心や社会性を育て、自分で考えて生活できる力を身につけるためです。毎日の「食」を大切にしましょう。毎月、19日前後に「食育 献立」を計画しています。		

