



ひとくちメモ

2024 年 10 月
川内学校給食センター

たまご い ちゅうかどん
うずら 卵 入り中華丼 [A : 2 日 B : 3 日]

○ ○○○ ◎ ○○○ ○○○ ○

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、彼岸を過ぎても暑さが続いています。稲刈りがはじまり、秋の気配を少しずつ感じるようになり、店先でも秋が旬のものをみかけられるようになりました。そこで、「はくさい」を使ったとろみのある中華丼にしました。今回、うずら 卵 を入れていますので、食べる際には、①よくかんで食べる。②ふざけて食べない。など注意しながら味わってください。



め 目の愛護デー [A : 9 日 B : 8 日]



給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？

…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「β カロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなることがあります。10月10日は「目の愛護デー」です。そこで、ビタミンAを含むかぼちゃやにんじんと、目の疲労回復に効果がある色素「アントシアニン」を多く含むブルーベリーのジャムを組み合わせた献立にしました。目の健康について考える1日にしましょう。

世界の味を給食で~2024 パリオリンピック・パラリンピック

ガパオライスの具・えび入りタイ風スープ [A : 10 日 B : 11 日]

今日は、「タイ」です。正式名称は「タイ王国」です。東南アジアの中心に位置し、インドシナ半島中央部と

タイ



マレー半島北部を占める熱帯性気候の国です。年間の平均気温が約29℃と暑いので、食欲を増すトウガラシを使った辛い料理が多いのが特徴です。給食では辛味を抑えた「ガパオライスの具」と世界の三大スープの一つ「トムヤムクン」をアレンジした「えび入りタイ風スープ」にしました。

「ガパオライス」は肉や野菜と一緒にホーリーバジルを炒めた具をご飯にかけて食べる料理です。ホーリーバジルのことをタイ語で「ガパオ」と呼ぶことが名前の由来になっているようです。

さつまいものクリームシチュー [A : 11 日 B : 10 日]



10月13日は「さつまいもの日」です。「栗（九里）より（四里）うまい十三里」という言葉が由来です。「9+4=13」のかけ言葉にもなっていて、さつまいもの旬を迎える10月の13日に川越さつまいもの会が制定したものです。江戸の日本橋からちょうど十三里（約52 km）のところが埼玉県川越市に当たり、当時の川越市はさつまいもの一大産地として「川越いも」と呼ばれ、江戸で人気があったようです。鹿児島県は、さつまいもの生産量が日本一ですが、ここ数年「サツマイモ基ぐされ病」という病原菌による被害で生産者の方は大変な思いをされていたようです。秋の味覚に感謝して食べましょう。

さつまさんだい食育の日



薩摩川内米ごはん・牛乳・五目呉汁・きびなごのかば焼き風 [A : 17 日 B : 18 日]

今月のさつまさんだい食育の日は、「薩摩川内米ごはん」、鹿児島県の郷土料理の「五目呉汁」と鹿児島産のきびなごを甘辛いタレでからめた「きびなごのかば焼き風」を組み合わせました。五目呉汁の“五目”は5種類という意味ではなくたくさんの食材を使った料理に使われます。“呉汁”の“呉”とは大豆をすりつぶしたもののことで、大豆を収穫する秋によく食べられている料理です。

チーズポテト [A : 22 日 B : 21 日]



じゃがいもとベーコンを炒めて、コロコロのチーズを合わせた献立です。今回は、パンに切り込みを入れたので、パンにはさんで食べてください。

紫 いもパン・かぼちゃのクリームもち [A : 30 日 B : 29 日]

10月31日は「ハロウィン」です。日本ではイベント的な扱いで、お祭りのように街中飾られています。本来は宗教的な行事でした。日本ではあまり見かけないオレンジ色の大きなかぼちゃをくり抜いて、ランタンにした「ジャック・オ・ランタン」が有名です。夜に行われる行事なので、紫のイメージも強いので、今回は、紫いもを使ったパンを取り入れました。かぼちゃのデザートと一緒に味わってください。

