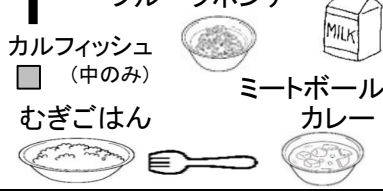
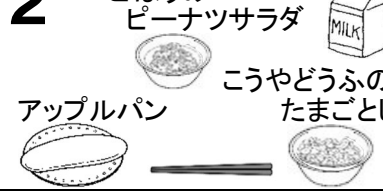
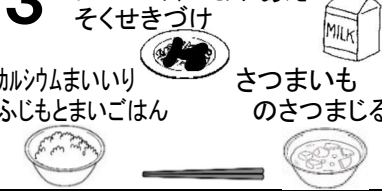
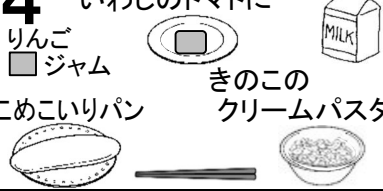
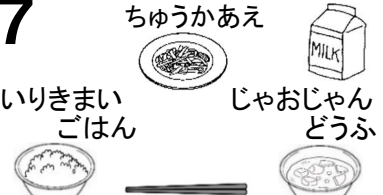
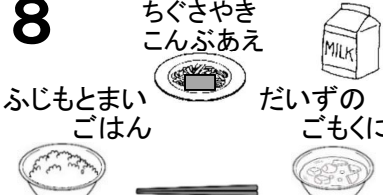
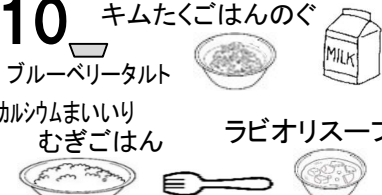
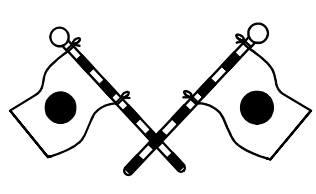
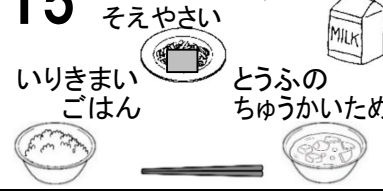
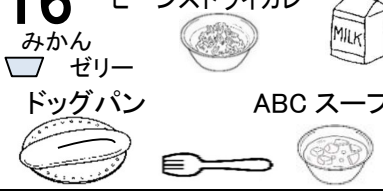
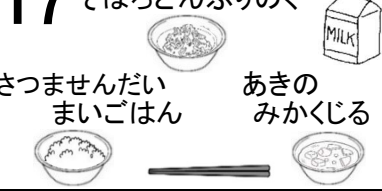
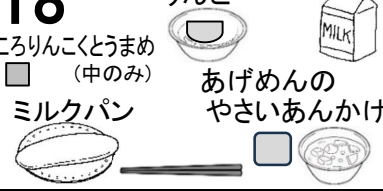
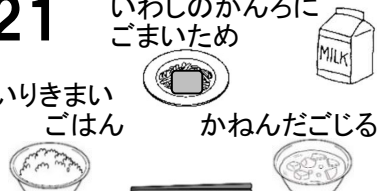
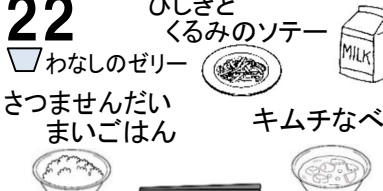
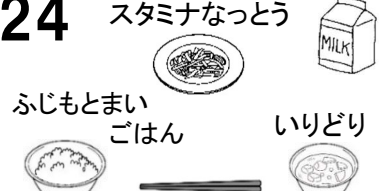
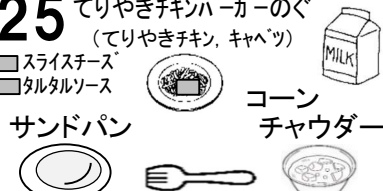
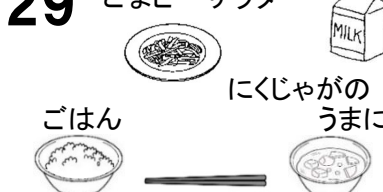
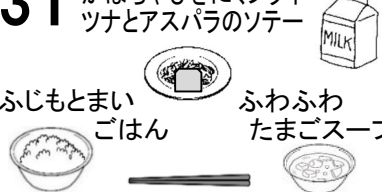


令和6年					が　つ　き　う　し　ょ　く　は　い　ぜ　ん　ず					10月給食配膳図 & ひとくちメモ														
月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
す　　きせつ 過　ごしや　すい　季節　になりました。 べんきよう　　げいじゆつ　　じくしよ 勉強、スポーツ、芸術、読書など どんな秋にしたいですか。 じぶん　さいのう 自分の才能をのばせるよう、 チャレンジしてみましょう。 また、さつまいもやくだもの類、きのこ類、お米などが収穫の時期を迎え、お店に多く出回ります。 季節の新鮮な食べ物 を味わってみましょう。 					1　　フルーツポンチ カルフィッシュ　　MILK ■　(中のみ)　　ミートボール むぎごはん　　カレー 					2　　ごぼうの　　MILK ピーナツサラダ　　こうや豆腐の アップルパン　　たまごじ 					3　　レバーのアーモンドあえ　　MILK そくせきづけ　　さつまいも かしゅまいり　　のさつまじる ふじもとまいごはん 					4　　いわしのトマトに　　MILK りんご　　きのこの ■ジャム　　クリームパスタ こめこいりパン 				
じゃが芋は、1600年頃にオランダの船で、インドネシアから運ばれてきました。「ジャカルタからきた芋」で「じゃがたらいも」と呼ばれ、その後、じゃがいもと呼ばれるようになったそうです。主にエネルギーのもとになる食べ物のなかまです。					「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」とも呼ばれています。乾燥させて水分が減ることで栄養が凝縮されて、蛋白質、カルシウム、鉄分、マグネシウムなどが多く含まれています					給食には、よくレバー料理が登場します。レバーは肝臓で、鉄分が多いので、食べると貧血予防に役立ちます。樋脇の肉屋さんが切ってくれた物に下味をつけておき、でんぷんをまぶして油で揚げ、別に作ったタレと絡めて仕上げています					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ています。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る脂だそうです。									
7　　ちゅうかあえ　　MILK いりきまい　　じゃおじゃん ごはん　　豆腐 					8　　ちぐさやき　　MILK こんぶあえ　　だいずの ふじもとまい　　ごもくに ごはん 					9　　ツナポテトソー　　MILK こくとうパン　　たいぴいえん 					10　　キムたくごはんのぐ　　MILK ブルーベリータルト　　さつまいも かしゅまいり　　ラビオリスープ むぎごはん 					11　　キャロットドレッシング　　MILK サラダ　　さつまいもの ■チョコジャム　　シチュー しょくパン 				
肉に偏りがちな現代人は、健康のために豆・豆製品を積極的にとることが勧められており、一日に100g以上とるのが理想的です。今日のおかずには、厚揚げ・大豆・高野豆腐・みそなど、豆製品が50g以上入っています。					干草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ材料を加えて焼いた卵料理のことをいいます。鶏肉やにんじん、筍、椎茸などがよく使われるようです。具を入れると、切った時に切り口がカラフルになり見た目も食欲をそそる料理になります。					太平燕は日本でアレンジされた中華料理のひとつで具たくさんの春雨スープです。熊本県のご当地グルメとしても有名な献立です。ツナポテトソーの主な材料は、じゃが芋と鰹フレークです。ポテトはじゃが芋のこと、さつま芋はスイートポテトといいます。					10月10日は「目の愛護デー」、目の健康について考える日です。目の疲れを和らげる働きがあるのは、ブルーベリーやぶどうに含まれるアントシアニンという紫の色素です。キムたくごはんは、キムチとたくあん入り、ごはんと具を混ぜて食べましょう									
14　　ひ スポーツの日 					15　　ホキてんたまあげ　　MILK そえやさい　　とうふの いりきまい　　ちゅうかいため ごはん 					16　　ビーンズドライカレー　　MILK みかん　　ゼリー ドッグパン　　ABCスープ 					17　　そぼろどんぶりのぐ　　MILK さつませんだい　　あきの まいごはん　　みかくじる 					18　　りんご　　MILK ころりんこくとうめ　　あげめんの ■　(中のみ)　　やさいあんかけ ミルクパン 				
毎日の給食は、体を健康にし、健康を守ります。しかし、体によくない食事を続けていると病気になってしまうこともあります。一日三食で30種類の食品を摂ることを目標にして、栄養のバランスを考えた食事で健康づくりに努めましょう。					今日は、スープにABCの名前をつけました。目の前にあるスープをよく見るとアルファベットの文字の形をしたパスタが入っていると思います。探してみましょう。ドライカレーは、だいず、ひよこまめの2種類の豆が入っています。					秋の味覚汁は、秋の味覚を代表するさつまいもと栗入ります。さつまいもは、1600年代初めに沖縄を通して鹿児島に伝わり、今では様々な色や甘さの物が日本中で60種類以上栽培されているそうです。今日は鹿児島県内産の芋です。					揚げ麵の献立は、血うどんとも言い、長崎県の郷土料理です。元々は、ちゃんぽんを出前で配達するのに汁がこぼれないようアレンジしたのが始まりだそうです。野菜たっぷりのあんをパリパリの揚げ麵にからませて食べましょう。									
21　　いわしのかんろにごまいため　　MILK いりきまい　　かねんだごじる ごはん 					22　　ひじきと　　MILK くるみのソー　　わなしのゼリー さつませんだい　　キムチなべ まいごはん 					23　　かみかみサラダ　　MILK マーシャル　　ジャム コッペパン　　おやこうどん 					24　　スタミナなつとう　　MILK ふじもとまい　　いりどり ごはん 					25　　てりやきチキンバーガーのぐ　　MILK (てりやきチキン、キャベツ) スライスチーズ　　コーン ■タルタルソース　　チャウダー サンドパン 				
毎月19日は、食育の日。今日は食育献立です。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。これは主食のご飯を中心に魚や豆製品たっぷりの野菜や海藻・茸などを使った献立を組合わせた食事です					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満点の献立になります。味付けもみそ味、しょうゆ味など様々です					おやこうどんは、親子の関心の鶏肉と卵を使うのでこの名前をつけました。体をつくるもとになる食べ物と組み合わせで栄養抜群の献立です。給食では、生の青菜もよく使いますが、気候の影響で値段が高いため、残さず食べてほしいです。					大豆から作られる納豆は、栄養豊富な食品です。骨をつくるカルシウムのほかに、蛋白質やビタミンなどがバランスよく含まれています。さらに、血液をサラサラにする「ナットウキナーゼ」、骨を丈夫にするビタミンKなども含まれています。									
28　　いりにナッツカレーふうみ　　MILK いりきまいごはん　　はっぼうさい 					29　　ごまピーサラダ　　MILK ごはん　　にくじゃがの うまに 					30　　フルーツの　　MILK マスカットゼリーあえ　　ミルクパン ポークビーンズ 					31　　かぼちゃひきにくフライ　　MILK ツナとアスパラのソー　　ふじもとまい ごはん　　ふわふわ たまごスープ 					毎日給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食  薩摩川内市立樋脇学校給食センター				
八宝菜は8種類ではなく、たくさんの材料が入ったという意味の中華料理で、今日はむきえびやうずらの卵も入って11種類の材料を使っています。食事のおしゃべりは、喉に詰まらせる原因にもなるので口を閉じて嚥んで食べましょう					今日のサラダは、ごまとピーナツ入りです。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になるそうです。					豆類には、日本人に不足しがちな食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、多くの生活習慣病予防に関連があるともいわれます。今日は4種類の豆入りです。皮があり、味がしみにくいですが栄養は抜群。よく嚥んで食べましょう。					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。今日は、給食でも、かぼちゃを使った揚げ物献立を計画しました。									