



# ひとくち×モ

2021年10月  
川内学校給食センター

## 牛乳（中学校のみ）

10月11日から、中学校の牛乳は200mlになります。



## タイピーエン 【A：5日 B：6日】

タイピーエンは熊本県中部地方の郷土料理です。熊本県の給食では、地元の味としてよく登場しているようです。

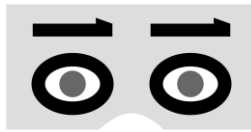
タイピーエンは、中国から伝わった料理をアレンジして作られました。鶏がらや豚骨味の春雨スープにエビやイカ、豚肉、野菜などの五目炒めと、揚げたゆで卵を乗せた麺料理です。

給食では、揚げたゆで卵の代わりにうずら卵が入ります。

## ブルーベリークレープ 【A：7日 B：8日】

10月10日は目の愛護デーです。「1010」を横にたおしてみると、まゆと目の形に見えることで、この日が選ばれました。

「アントシアニン」は紫色の色素で、高酸化力があり、目を健康に保つとされています。ブルーベリーやぶどう、ナス、さつまいもの皮やむらさき芋などに含まれています。



## キノコと鶏肉のカレー 【A：14日 B：15日】

秋はキノコがおいしい季節です。今回のカレーには、しいたけ、しめじ、エリンギを入れました。キノコには「食物繊維」が豊富なほか、「グアニル酸」といううま味成分も含まれています。秋のキノコと鶏肉のカレーで元気に過ごしましょう。

## さつません дай食育の日



## 薩摩川内米ごはん&豚みそ 【A：18日 B：19日】

豚みそは奄美地方の郷土料理です。大豆や米こうじのつぶが残った状態のつぶ味噌を使うのが特徴です。豚みそは甘めに味付けにして、ご飯のおかずやお茶うけ（お茶を飲むときに食べるもの）として食べられています。

給食では、落花生の代わりにひよこ豆を入れて作ります。



## きつねうどん 【A：27日 B：26日】



きつねうどんは大阪発祥といわれています。いなり寿司をヒントに、甘く味付けをした油あげをかけるうどんにのせた「こんこんうどん」と呼ばれていました。

今回は短冊切りにした油あげと野菜を入れた「きつねうどん」にしました。

## ものがたりレシピをいただきますよう！

### さんまみぞれだれ 【A：26日 B：27日】

#### ◆◆◆ めぐろのさんま（落語） ◆◆◆

お殿様がある日、めぐろ（現在の東京都目黒区など）へ出かけます。お殿様は食べたさんまがおいしかったので、めぐろに海はないのですが「さんまはめぐろ（で獲れたもの）に限る」とさんまを家来にすすめるお話です。

「空腹は最高の調味料」という言葉があります。お殿様のようにお腹が空いている時に食べるといつもより美味しいと感じます。苦手なものは、お腹が空いた最初のひとくちにチャレンジしてみると、食べられるようになるかもしれません。

さんまは秋を代表する食材です。さんまと大根おろしをいっしょに食べると消化がよくなり、さんまに含まれるビタミンや鉄分の吸収をよくしたりする働きがあります。味付けをした大根おろしの「みぞれだれ」で煮たさんまをいただきますよう。



### カボチャのポタージュ・紫芋チップス 【A：29日 B：28日】



10月31日はハロウィンです。かぼちゃを顔の形にくり抜いたジャック・オ・ランタンを飾ったり、子どもたちが仮装して近所の家々でお菓子をもらう風習があります。本来は秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う宗教的なお祭りでした。

ハロウィンではオレンジ色や紫色、黒色がよく使われています。オレンジ色は秋の収穫や太陽の恵み、紫色は魔法や夜空、黒色は魔女や黒猫などを表しているそうです。

給食ではオレンジ色のカボチャのポタージュ、紫芋チップスのハロウィンカラーでお届けします。

