

2019年10月



献立紹介



1	火	『さんまの生姜煮』の生姜は、香味野菜と呼ばれ、主役であるさんまを引き立て魚特有の臭みを抑える効果があります。本日は和食で登場していますが、生姜は洋食・中華でも香味野菜として活躍するとても万能な野菜です。また、からだをあたためる効果もあります。少し辛みもありますがさんまと一緒に食べるととても美味しいです。少しでも食べてみましょう。
2	水	午前中のおやつは『ごま団子』です。給食の『とり天』は、大分県の食堂から始まった郷土料理です。鶏のから揚げにも少し似ていますが、から揚げは下味した肉に粉をまぶして揚げます。とり天は、下味した肉を水・卵などで溶いた衣をつけて揚げます。今日の給食では、下味にんにく・ごま油が入っているのでも風味があります。すこし硬さのあるさきみ肉なのでよく噛んで食べましょう。
3	木	『マヨしらすトースト』は、食パンにマヨネーズを塗り、しらす・のり・チーズをのせたトーストです。しらすとチーズには骨や歯を作るカルシウムが多く、のりにはからだの調子を整えるビタミンやミネラルがと多く含まれます。栄養満点のトーストをたくさん食べましょう。『かぼちゃのサラダ』のドレッシングにはマスタードが入っています。少し辛さのあるマスタードは甘いかぼちゃと相性抜群です。しっかり食べましょう。
4	金	午前中のおやつは『バイクドポテト』です。給食の『白身魚の野菜あんかけ』の白身魚は、ホキと呼ばれるあっさりとした味のさかなです。油でカリッと揚げて、野菜たっぷりのあんかけをたくさんかけて一緒に食べましょう。野菜あんには、にんじん・干しいたけ・たけのこなどが入っています。干しいたけのうま味や香ばしい香りが広がったあんかけだれです。苦手なお友だちも少しでも食べれるといいですね。
7	月	『豆腐のステーキソース』のきのこソースは、バターできのこを炒めて味付けをした風味のあるソースです。秋が旬であるきのこをふんだんに使ったソースをたくさんかけて食べましょう。『せんべい汁』は、青森県八戸地域の郷土料理です。昔、八戸地域は米よりもそばや小麦が多く収穫された為、そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。『せんべい汁』もそのうちのひとつです。具だくさんでからだをあたためてくれます。たくさん食べましょう。
8	火	『しょうゆラーメン』のスープは、野菜・鶏ガラ・豚骨を朝からじっくりと煮込んで作ります。たくさんの具材のうま味を引き出したスープと、ねぎをよく炒めて作るしょうゆダシ・煮干しだしを合わせます。素材の味を活かして作ったスープと麺をよくからめて食べましょう。デザートは『マンゴーゼリー』です。マンゴーには、目をよくするビタミンAやからだの成長には欠かせない葉酸が多く含まれています。ミルクソースがかかったまろやかなゼリーです。
9	水	午前中のおやつは『ビスケット・ショア』です。給食の『栗赤飯』は、もち米やささがり入ります。ささげとは、小豆に似た豆で、赤飯の赤みを付けます。また、小豆と比べて少し硬さがあるので、米と一緒に炊いても形が崩れないので赤飯にはささげを使うことが多くあります。今日は、秋の食材である栗も入り、黄色と赤とゴマの黒がとても鮮やかなごはんです。ささげは、貧血や便秘予防にはたつきもあります。しっかり食べましょう。
10	木	10月10日は、「目の愛護デー」です。10.10を横に傾けると眉毛と目に見えることから10月10日になったそうです。今日は、目に優しい食材がたくさん使われています。『豚汁』に入っているナスやデザートの『プルーン』には、アントシアニンと呼ばれる成分があり、視力をよくする効果があります。しっかり食べていつまでも視力を落とさないことが大切ですね。目を休めることも意識して生活してみましょう！
11	金	10月11日は「十三夜」と呼ばれる月を眺める行事のことです。十三夜では栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。なので豆から出来ている食材「納豆」を使った『納豆和え』を作りました。また月見にちなんで『月見つくね』を作ります。うずらの卵で月をイメージさせました。満月ではありませんが、中秋の名月（9月13日）の次にきれいなお月様を見てみましょう。
15	火	豚ヒレ肉とは、豚肉の部位の中でも栄養満点な部位です。あっさりとした味わいで、疲れを取ったり食べたものを力に変えるビタミンB1が多く含まれています。脂分が少ないので硬さもあります。よく噛んで食べましょう。『肉じゃが』に使うじゃが芋は、約8キロです！たくさんのじゃが芋の皮をむき、食べやすい大きさに切って作ります。じゃが芋には、風邪予防に効果的なビタミンCが含まれています。しっかり食べましょう。
16	水	本日は創立記念日です。『きつねうどん』のきつねとは、油揚げのことを指します。昔、きつねは商売繁盛をもたらす縁起の良い動物とされ、そのきつねの好物が油揚げだったことが由来です。甘く煮た油揚げをうどんのつゆにからめて食べましょう。『秋がいっぱい蒸しパン』は、りんご・さつまいも・レーズンが入った秋の味覚たっぷりの蒸しパンです。
17	木	『中華丼』は、しょうが・にんにく・はくさい・たけのこ・うずらの卵・こまつな・えび・いか・しいたけが入る具だくさんあんかけ丼ぶりです。うずらの卵は、いつも使う鶏のたまごよりもビタミンB群が多く含まれます。ビタミンB群は、からだの調子を整える大切な栄養です。また、野菜も多く入るので風邪予防に効果的なビタミンCが多く摂れます。たくさん食べましょう。
18	金	『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらをすべて使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。10月も半ばになり、寒さを感じ始めましたが元気に過ごせるよう、旬の食材とまごわやさしい食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。
21	月	10月のさかな『鮭（さけ）』の登場です。鮭は、日本人が最も食す魚です。食べる機会が多い鮭には栄養が満点です。鮭の身は、オレンジ色ですがそのオレンジ色の成分はアスタキサンチンと呼ばれ、肌の調子を整えたり、疲労回復効果があります。また、からだの調子を整えるビタミンも多く含まれている魚です。本日は、『鮭のクリームスパゲティ』に変身します。させつのさかなを食べて元気に大きく成長しましょう。
23	水	午前中のおやつは、ダイスチーズが入った『チーズパン』です。給食の『揚げだし豆腐』は、木綿豆腐に粉をまぶして油で揚げます。豆腐は大豆から出来る食材です。大豆は畑の肉と呼ばれるほど、みんなの成長に欠かせないたんぱく質が多く含まれています。あんかけだれをかけて食べて下さい。デザートの『甲斐路（かいじ）』は、ぶどうの仲間です。皮が薄いので皮ごと食べることが出来ます。
24	木	10月のさかな『鯖（さば）』の登場です。鯖は、栄養満点なさかなのあかしである青魚に分類されます。ほかの青魚ではカツオやマグロもあります。それらのさかなよりも、からだに良いとされる脂の「DHA」や「EPA」が多く含まれています。DHAは頭をよくするはたらきがあります。今日の給食では、みそに漬け込み、チーズを乗せて焼きました。チーズとみその相性抜群の栄養満点料理です。しっかり食べましょう。
25	金	『牛丼』は、牛肉・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しらたき・さやいんげんが入ったカラフルな丼ぶりです。牛肉は「牛肩ロース肉」という牛の肩から背中にかけての大きい部位のお肉です。肉質がきめ細やかで食感があり、風味もあるので牛丼にぴったりの部位です。また、代謝を促進するビタミンB1も含まれている食材です。ごはんと一緒にたくさん食べましょう。
28	月	『鶏肉の塩麹焼き』の塩麹は、漬け込むと食材を柔らかくしたり、旨味や塩気をつけます。ごはんが進む味付けです。また、お腹の調子を整えるはたらきのある酵素も含まれています。『切り干し大根のサラダ』の切り干し大根は、大根を干すことで栄養が凝縮されます。骨や歯を作るカルシウムや血をつくる鉄分が多く含まれる万能な保存食です。しっかり食べましょう。
29	火	『大豆じゃごごはん』には、大豆・じゃこ・ごまを炊き上がった白米に混ぜ込んだごはんです。じゃこは、4月のさかなで紹介した「しらす」と同じ仲間です。どちらも鰯の稚魚から作られます。しらすは漁獲した稚魚を釜で蒸したもの（または少し干したもの）、じゃこはじっくり干し乾燥させたものです。頭から尾まで丸ごと食べることができ、栄養もよりたくさん摂ることが出来ます。大豆とごはんと一緒に食べましょう。
30	水	午前中のおやつは『二色サンド』です。『じゃが芋のきんぴら』には、じゃが芋・にんじん・ごぼう・大豆・さやいんげんが入るカラフルな炒め物です。これらの食材はお腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。シャキシャキとした食感のあるきんぴらをよく噛んで食べましょう。『小豆ぜんざい』の小豆は、からだの調子をとのえるポリフェノールがあります。白玉とよくからめてたべましょう。
31	木	『じゃが芋とりんごのグラタン』は、秋が旬の食材であるりんごがたくさん入ったグラタンです。りんごの甘みがグラタンのホワイトソースと相性抜群です。また、ホワイトソースにはサワークリームと呼ばれる生クリームを発酵させた隠し味の食材が入っています。サワークリームが入ることで、スッパリとした味わいにもなります。たくさん食べて下さい。