

10月献立表

今月の目標《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

図南町立図南小学校

	月	火	水	木	金
献立	1日:【サバ】 サバは青魚とよばれる魚の一種です。DHA(ディーエイチエー)やEPA(イーピーエー)という、脳のたらくにいい栄養素がたくさん含まれています。	1 麦ごはん サバのこうみやき からしあえ けんちん汁 牛乳	2 山がた食パン いちごジャム フィッシュアンドチップス ABCスープ りんごゼリー 牛乳	3 麦ごはん のりふりかけ じゃがいものそぼろに ごまあえ みかん 牛乳	4 麦ごはん ビビンバのぐ ちゅうかたまごスープ りんご 牛乳
献立メモ	2日:【イングリッシュデー】 フィッシュアンドチップスは魚のフリッターとフライドポテトが一緒になった料理です。イギリスの国民食で、大人から子どもまで大好きなひと品です。チップと呼ばれる軽食堂がどこの街にもあり、多くの人がテイクアウトして家に持ち帰って食べます。日本ではフライドポテトにはケチャップをつけることが多いですが、イギリスでは塩と専用のお酢をかけて食べます。日本ではフライドポテト、アメリカではフレンチフライズ、イギリスではチップスと呼び方がちがうのがおもしろいですね!!			【みかん】 みかんは日本でとても身近な果物の1つです。そんなみかんの栽培は、今から約500年ほど前の室町(むろまち)時代から始まったと言われています。	【ビビンバ】 ビビンバは韓国(かんこく)生まれの料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ(ハ)」はごはんという意味があり、合わせるとまぜごはんという意味になります。
献立	7 もち玄米入りごはん タコライスのぐ (タコスミート・ゆでやさい) やさいスープ バナナ 牛乳	8 うどん カレーうどん(つゆ) さつまいも 小魚のあげに 牛乳	9 麦ごはん まつかぜやき なっとうあえ みそ汁 牛乳	10 にんじんツナピラフ かぼちゃのキッシュ だいこんスープ 牛乳	11 1学期終業式 (午前中で下校)
献立メモ	【タコライス】 タコライスは、タコスミートをごはんの上にかけて食べて下さい。トルキヤで食べるタコスはメキシコ料理ですが、ごはんののせるタコライスは、沖縄県で生まれた料理になります。	【カレーうどん】 東京「三朝庵(さんちようあん)」というお店が今から100年以上前に始めて出したのが始まりと言われています。和風のだしやしょうゆも使って作ります。	【なっとう】 なっとうは昔から日本で食べられてきた発酵(はっこう)食品ですが、歴史ははっきりとは分かっていません。独特な臭いがあり苦手な人も多いですが、今日はあえものに使います。	【目の愛護デー】 今日は目の愛護デーです。そこで今日は目のはたらきにいいと言われるビタミンAがたっぷり入った「にんじん」や「かぼちゃ」をたくさん使いました!!	
献立	14 スポーツの日	15 十三夜 こんだて くりごはん とり肉の塩こうじやき いそびたし 白玉だんご汁 牛乳	16 麦ごはん チャプチェ すいぎょうざスープ オレンジゼリー 牛乳	17 6年生給食なし 玄米入りロールパン パンネのクリームに ひじきサラダ りんご 牛乳	18 6年生給食なし きつねごはん しらすとアサのあつやきたまご はくさいのおひたし さつま汁 牛乳
献立メモ		【十三夜】 今日は十三夜です。一年のうちで2番目に月がきれいにみられる日と言われています。別名「栗名月」とも言い、今日は栗ごはんと白玉団子入りの汁物が登場します。	【ねぎ】 ネギは約2200年程前に中国から日本に入ってきました。大きく分けて、葉の部分を中心に食べる「葉ねぎ」と、白い根元の部分を主に食べる「ねぶかねぎ」の2つに分けられます。	【ペンネ】 ペンネはパスタの一種です。ペン先の形をしていることからこの名前が付けました。パスタは他にも平たい形をした「ラザニア」など、形の違いによって名前が様々です。	【さつま汁】 さつま汁はとり肉を使った具だくさんのみそ汁で鹿児島(かごしま)県の郷土料理(きょうどりょうり)です。今日は具に、鹿児島県が生産量1位のさつまいもも使います。
献立	21 麦ごはん サンマのみぞれに じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳	22 こくとう入り食パン とり肉のりんごソースがけ コールスローサラダ 函南ミルクスープ 牛乳	23 麦ごはん わふうハンバーグ もやしのおひたし みそ汁 牛乳	24 パースデー給食 麦ごはん ハヤシライス はくさいサラダ カルピスゼリー 牛乳	25 お弁当の日
献立メモ	【サンマ】 サンマは秋に旬を迎える魚です。漢字で書くと、秋の刀の魚となり、その字の通り、銀色で細長い形をしています。今日はみぞれ煮です。	【函南町ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食の日です。函南産のきゅうりを使ったサラダと、牛乳を使ったミルクスープを作ります。	【わふうハンバーグ】 わふうハンバーグは、豆腐やひじきを使ったハンバーグです。最後にかけるタレにもショウガやかつおぶしを使います。	【パースデー給食】 今日は10月のパースデー給食の日です。10月生まれのみなさんおめでとうございます!!今日はハヤシライスとカルピスゼリーでお祝いです。	
献立	28 麦ごはん プルコギ もずくのかき玉スープ みかん 牛乳	29 たきこみごはん ちくわのいそべあげ ちぐさあえ じゃがベー汁 牛乳	30 麦ごはん あつあげマーボー ちゅうかサラダ りんご 牛乳	31 ハロウィン こんだて チキンライス やさいチップス (ハロウィンバージョン) ふわふわたまごスープ パンプキンバロア 牛乳	
献立メモ	【プルコギ】 プルコギは韓国料理の1つで、「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。ぶた肉を甘辛いタレに漬けて、野菜と一緒に炒めます。	【じゃがベー汁】 じゃがベー汁は、じゃがいもとベーコンを使ったみそ汁のことです。玉ねぎとベーコンをバターで炒め、だしやじゃがいもを入れて作ります。バターやベーコンとみそは意外と相性が良いですよ!!	【りんご】 りんごは歴史の古い果物です。諸説(しよせつ)ありますが、約8000年も前には、今のトルコという国の地域で食べられていたと言います。	【ハロウィン】 今日のハロウィンにちなんで、かぼちゃのパ・パ・アをつけたました。古代ヨーロッパでは10月31日が大晦日とされていて、秋の収穫を祝ったり、悪霊を追い払う行事を行っていたそうです。	