

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	2	3
献立メモ			麦ごはん ブルコギ ワタンスープ 牛乳 【ブルコギ】 ブルコギは韓国料理の1つで、「ブル」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込んで、野菜と一緒に炒めます。	うどん カレーうどん(つゆ) わさびあえ 手作り牛乳寒天 牛乳 【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されています。和風のだしやしょうゆも使って作ります。	わかめごはん とうふのまさごあげ おひたし みそ汁 牛乳 【まさごあげ】 まさごとは細かい砂のことを言い、数が多いことの例えで使われます。とうふのまさごあげはとうふにお肉や細かく切った野菜を混ぜてあげた、がんもどき風の料理です。
献立	6	7	8	9	10
献立メモ	【十五夜】 昔のこよみの8/25を中秋(ちゅうしゅう)の名月として、お月見をする風習があります。収穫(しゅくかく)をお祝いする行事でもあります。今年の十五夜は10月6日です。	麦ごはん ビビンバの具 ちゅうかたまごスープ りんご 牛乳	丸型パン ハンバーグ ボイルキャベツ フライドポテト ABCスープ チョコプリン/牛乳 8日:【イングリッシュデー】	にんじんツナピラフ かぼちゃのキッシュ こうやどうふスープ 牛乳 9日:【目の愛護デー】	1学期終業式 (午前中で下校)
献立	13	14	15	16	17
献立メモ	スポーツの白 	麦ごはん チャプチェ 水ぎょうざスープ 手作りオレンジゼリー 牛乳 【ねぎ】 ねぎは約2200年程前に中国から日本に入ってきました。大きく分けると、葉の部分を主に食べる「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。	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 【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!!	麦ごはん あつあげマーボー はるさめサラダ 牛乳 【はるさめ】 はるさめは漢字で春の雨と書きます。はるさめの透明(とうめい)で細長い形が、春の細い雨を思わせることからこの字になったそうです。	さくらごはん サケのマヨネーズやき みそ汁 みかん 牛乳 【サケ】 サケは川で生まれ海に下って海を回遊(かいゆう)し、数年後に生まれた川へもどって卵を産みます。なぜサケが生まれた川が分かるのかはまだはっきり分かっていません。
献立	20	21	22	23	24
献立メモ	ふるさと給 きのこごはん ちぐさやき さつま汁 牛乳 【図南町ふるさと給食の日】 今日は図南町ふるさと給食の日です。三島市産の味しめじ、さつま芋、こまつな、葉ねぎ、伊豆市産の卵を使って作ります。	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ りんご 牛乳 【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。	麦ごはん さんまのみぞれ煮 じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳 【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。	ハヤシライス はくさいサラダ 手作りカルピスゼリー 牛乳 【ハロウィン】 ハロウィンにちなんで、かぼちゃのパパロアをつけました。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、悪霊を追い払う行事を行っていたそうです。	お弁当の日
献立	27	28	29	30	31
献立メモ	麦ごはん とり肉のあげ煮 みそ汁 牛乳 【とり肉のあげ煮】 とり肉のあげ煮はとり肉、大豆、じゃがいもを油で揚げ、野菜と甘辛く味付けをして作ります。ごはんにも合うようにしているので、ごはんもしっかり食べてくださいね!	げんまい入りロールパン パンネのクリーム煮 ひじきサラダ みかん 牛乳 【パンネ】 パ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、形の違うものによって名前が様々です。	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 豚汁 牛乳 【きつねごはん】 きつねごはんのきつねは何か知っていますか? きつねごはんは油揚げが入ったごはんのことです。油揚げがきつねの好物と知られていることからきつねとされているそうです。	チキンライス やさしいチップス (ハロウィンバージョン) ふわふわたまごスープ パンプキンババロア 牛乳 【ハロウィン】 ハロウィンにちなんで、かぼちゃのパパロアをつけました。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、悪霊を追い払う行事を行っていたそうです。	麦ごはん サバのこうみやき いそびたし けんちん汁 牛乳 【サバ】 サバは青魚とよばれる魚の一種(いっしゅ)です。DHA(ディーエイチエー)やEPA(イービーイー)という、脳のはたらきにより栄養素がたっぷり含まれています。