

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>3(月) 島みかん 牛乳</p> <p>スノーイチ 魚天ぷら</p> <p>S 赤飯 イナムドッチ</p> | <p>4(火) 牛乳</p> <p>にらツナ和え わかさぎの南蛮漬け</p> <p>S 麦ごはん 肉じゃが</p> | <p>5(水) 牛乳</p> <p>うそつこたまご チーズ お魚ナゲット</p> <p>S きのコスパゲティ プロコロリーサラダ</p> | <p>6(木) 牛乳</p> <p>島みかん S 夕オカもち</p> <p>炊き込み炒飯 レバニラ炒め</p> | <p>7(金) 牛乳</p> <p>オレンジ S 茄子の鍋焼き</p> <p>アーモンド揚げシ すりみ団子スープ</p> |
|--|---|--|---|--|

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <p>【カジマヤー(旧暦9/7) 献立】</p> <p>今9月7日「カジマヤー」です。数え年97歳の長寿のお祝いです。この年になると、誰もが子どもの心に戻ると言われ、風車を持ち、盛大にお祝いします。</p> | <p>【今月は食品ロス削減月間】</p> <p>食べられる食品を捨てている「食品ロス」。日本は一人1日おわん1杯の食品ロスがあり、年間612万トンが捨てられています。食品ロスについて考えてみましょう。</p> | <p>【きのこの栽培】</p> <p>多くのきのこは季節に関係なく購入できます。菌床栽培という方法で作られているからです。木のくずや栄養分を混ぜたものにきのこ菌を植え付けて育てます。</p> | <p>【色の濃い食べ物で目を元気に！】</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは毎日目を使って生活しています。目の働きを食べ物で助けるために、色の濃い野菜や果物を食べると目が元気になるります。</p> | <p>【茄子の色のひみつ】</p> <p>茄子の色はポリフェノールという色素で紫色をしています。この色には若返りの効果があり、血の流れを良くしたり、目の健康に効果があります。今が旬の食べ物です。</p> |
|---|--|---|---|---|

| | | | | |
|---------------------|---|--|--|---|
| <p>10(月) スポーツの日</p> | <p>11(火) 牛乳</p> <p>サクサクスガー じゃが芋とレバーの揚げ煮</p> <p>S 麦ごはん すき焼き風</p> | <p>12(水) 牛乳</p> <p>チョコナンツ ケーキ ひじき チーズサラダ</p> <p>S スパゲティミートソース 粉ふき芋</p> | <p>13(木) 牛乳</p> <p>島みかん アーモンド和え いかりがそ 甘辛煮</p> <p>S 麦ごはん 冬瓜のみそ煮</p> | <p>14(金) 牛乳</p> <p>パイナップル S イタリアン サラダ お魚グラタン</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> |
|---------------------|---|--|--|---|

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>【レバーの栄養】</p> <p>レバーは苦手…という人もいますが、栄養では貧血を予防する鉄分や体をつくるたんぱく質を多く含みます。成長期に摂りたい栄養が豊富なので、給食によく使っています。</p> | <p>【穀物のお話し】</p> <p>穀物は世界で主食として食べられている農作物です。人間が動くためのエネルギーのもととなる栄養を多く含みます。日本では米、外国では小麦が主食となることが多いです。</p> | <p>【いかの足は何本？】</p> <p>たこは足が8本、いかは10本とされていますが、実はどちらも足ではなく、腕なんです。獲物を捕まえるときの働きから腕と区別されるそうです。吸盤には爪があります。</p> | <p>【パイナップルの効果】</p> <p>パイナップルはお隣東村の特産品です。日本一の生産量を誇ります。ビタミンが豊富で食べると、疲れた体を早く回復してくれます。おなかの掃除屋食物繊維も豊富です。</p> |
|---|--|---|---|

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>17(月) 牛乳</p> <p>ヨーグルトゼリー ゆで卵</p> <p>S 麦ごはん 野菜カレー</p> | <p>18(火) 牛乳</p> <p>キャベツのごま和え 豆腐のじゃこあんかけ</p> <p>S きびごはん 豚汁</p> | <p>19(水) 牛乳</p> <p>島みかん ミルクかりんとう</p> <p>S 野菜沖縄そば 大根の漬物</p> | <p>20(木) 牛乳</p> <p>ウンチー タジャー 野菜天ぷら</p> <p>S クワジュージー アーサ汁</p> | <p>21(金) 牛乳</p> <p>梨 キャベツソナ サラダ 具だくさんオムレツ</p> <p>食パン あさりのチャウダー</p> |
|---|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>【栄養指導目標：食品を選択する力】</p> <p>食品にはいろいろな表示があります。生産地、生産者、材料や期限、栄養表示、食品添加物など同じ食品でも違いがあります。食品を買うときに表示を見て選んでみましょう。</p> | <p>【ちりめんじゃこって??】</p> <p>ちりめんじゃこはイワシの稚魚をいいます。関西地方では「ちりめんじゃこ」、関東地方では「しらす」と呼びます。英語で「dried young sardines」と表します。</p> | <p>【10月17日は沖縄そばの日】</p> <p>沖縄そばは琉球王国時代に中国から伝わった麺を琉球の人々が工夫して誕生しました。当時は志那そばと呼び人気でした。そば粉を使っていないそばは沖縄そばだけです。</p> | <p>【第3木曜日は琉球料理の日】</p> <p>琉球料理は琉球王朝時代に首里城で王様やお客様の食べた宮廷料理と一般の人が近くで手に入る食材を工夫した庶民料理があります。今日の給食はどちらになるでしょう？</p> | <p>【黄の食べ物で脳のパワーチャージ】</p> <p>黄色の食べ物は、脳や体のエネルギーになる炭水化物という栄養が多く、ごはんや麺、芋などの食べ物になります。3回の食事で体に取り入れてパワーチャージしましょう。</p> |
|---|--|---|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p>24(月) 中学校欠食 牛乳</p> <p>S 抹茶きなこナッツ</p> <p>牛肉の柳川風井 豆腐のピリ辛だれ</p> | <p>25(火) 牛乳</p> <p>納豆 変わり金平 鯖の生姜焼き</p> <p>S 玄米ごはん 具だくさんみそ汁</p> | <p>26(水) 牛乳</p> <p>①ちゅうかめん ②ナムル ③にくみそ の順で配座します</p> <p>S 野菜チップス</p> <p>ジャンパ麺 わかめと卵のスープ</p> | <p>27(木) 牛乳</p> <p>お茶あんまん 拌三絲</p> <p>S 麦ごはん 麻婆冬瓜</p> | <p>28(金) 牛乳</p> <p>りんご 南瓜ナッツ サラダ ますのレモンソース焼き</p> <p>コッペパン 真っ赤なスープ</p> |
|---|--|---|--|---|

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>【柳川鍋はどんな料理?】</p> <p>柳川は福岡にある地名です。そこでどじょう、ごぼうを甘く煮て卵で閉じた料理が生まれたことから柳川鍋と名がついたようです。今日はあさりを使った柳川鍋にしました。</p> | <p>【生活習慣病とは?】</p> <p>運動不足や夜遅くまで起きている、お菓子を食べて、野菜は残す…生活の乱れは肥満や高血圧など病気を引き起こします。これが生活習慣病です。生活習慣は大丈夫ですか？</p> | <p>【韓国を味わおう!】</p> <p>韓国で安くて人気のある料理のひとつにジャンパ麺があります。韓国では黒豆みそを使いますが、今日は愛知県で誕生した八丁味噌を使いました。色が濃く、渋みが特徴です。</p> | <p>【変幻自在の冬瓜】</p> <p>冬瓜は和食・洋食・中華いろんな料理に変化します。冬瓜は水分がたっぷり含まれていて、その水分はウチナーグチでドゥーゼルといえます。水なしで煮物に変身します。</p> | <p>【ます(鱈)とさけ(鮭)の違い】</p> <p>ますは体長が小さめで川で生息します。さけは川から海へ行き、再び川に戻ってくるので、体長も大きくなるといわれています。ただ今でもその生態が研究中とのことです。</p> |
|---|---|--|---|---|

| |
|--|
| <p>30(月) 中2年生欠食 牛乳</p> <p>黒ごまプリン S 豆腐ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>ツナライス 南瓜スープ</p> |
|--|

10月 配ぜん図

食器はていねいに使しましょう!

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。

★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

10月の給食目標

食後の休養の大切さを知る

しっかり手を洗おう!

せっけん

10月 食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てている日本の食品ロス

約600万トン

10/30 食品ロス削減の日