

10月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

1日 (木)	こうやどうふについて	9日 (金)	10月10日は「目の愛護デー」
水1個 中2個 ちくわの磯辺揚げ 切干だいごんのきめ煮 ごはん こうやどうふのみそ汁	高野豆腐についてお話しします。高野豆腐は、ふつうの豆腐をいったん凍らせて、ゆっくりかわかして作られた食べ物です。スポンジみだいにふわふわしているのは、この作り方に関係しています。高野豆腐には、たんぱく質がたっぷり入っています。たんぱく質は、みんなの体をつくる大事な栄養で、筋肉や骨を強くし、勉強や運動をがんばる力になります。また、カルシウムや鉄分も入っているので成長中のみなさんにぴったりですね。「ちいさな栄養のかたまり」高野豆腐を今日はみそ汁にいれました。味わって食べましょう。	いわしのうめ煮 はくさいのにびたし すくなめごはん 具うどん	あす10月10日は、目の愛護(あいご)デーです。「10」と「10」を横にたおしてみると、ちょうどまゆと目のかたちになることから、「目の愛護デー」とされています。目に関係の深い栄養は、緑黄色野菜に多く含まれている「ビタミンA」です。このビタミンAが不足すると、うす暗い所で見えなかつたり、目が乾燥するなどの症状をおこしやすくなります。うどんに入っているにんじんにもたくさん含まれています。いわしやはくさいのビタミンC、ビタミンDもからだにしっかりととりいれてげんきにすごしましょう。
2日 (金)	おくんち料理「にこみ」について	13日 (火)	ぶた汁について
おくんち献立・郷土料理	今日は、にこみについてお話しします。にこみは、伊万里の人たちがむかしからお祝いのときに作ってきた、とても大切な料理です。にこみの「に」は「煮る」という意味。そして「ごみ」は「いろいろなもの」という意味で、いろいろな食べものをコトコト煮こんだ料理ということだそうです。野菜のビタミンや食物せんいがたっぷりはいるので体の調子をととのえて、元気にしてくれます。おくんちの日に家族みんなで食べるのは、「これから元気で過ごせますように」という願いもこめられているからだそうです。ひとつひとつの食材の味を楽しみながら、ゆっくり味わって食べましょう。	大根サラダ 道産パン粉のさくさくメンチカツ すくなめ 青菜しらすごはん ぶた汁	今日は給食に出てくる ぶた汁 についてお話しします。ぶた汁は、ぶた肉と野菜をたっぷり入れて作るみそ味の汁ものです。にんじん、ごぼう、だいごん、こんにゃくなど、いろいろな具材のうまみがぎゅっとつまっています。ぶた肉には体を動かす力になるたんぱく質、野菜にはビタミンが入っていて、元気をつくる料理です。今日のぶた汁も、あたたかくておいしいです。よくかんで、しっかり味わって食べてください。
5日 (月)	大学芋について	14日 (水)	てりやきの意味
中華サラダ 大学芋 ごはん マーボー豆腐	今日は 大学芋 についてお話しします。大学芋は、さつまいもをカリッとあげて、あまい蜜をからめたたべものです。外はカリカリ、中はホクホクで、とても人気があります。さつまいもには、食物せんいがたっぷり。おなかの調子をととのえてくれます。エネルギーもあるから、午後の勉強もがんばれるとおもいます。大学芋を、よくかんで味わって食べてみましょう。	とり肉のてりやき 野菜のごまあえ ごはん あつあげとだいたいのもの	今日は、給食に出てくる 照り焼き という料理の名前の意味をお話しします。照り焼きの「照り」は、つやつや光ることをあらわしています。そして「焼き」は、焼いたり、火を通したりすることです。しょうゆや砂糖のタレをつけて焼くと、表面がピカッと光っておいしそうですね。その「照り」が出るから、照り焼きという名前になったといわれています。今日の照り焼きは肉につやつやのタレがしっかりしみています。よくかんで味わって食べてみましょう。
6日 (火)	根菜について	15日 (木)	ほうとうについて
☆ハッピーにんじん☆	根菜類とは食べられる部分が土に埋まっている野菜のことです。根の部分だけではなく、地下茎という土の中の茎の部分や、りん茎という球根部分を食べる野菜も含まれます。根の部分を食べる野菜としては、大根や人参、ごぼうやさつまいもなど、地下茎を食べるものとしては、里芋やしょうが、れんこんやじゃがいも、りん茎を食べるものとしてはにんにくやたまねぎなどが代表的な野菜です。今日の根菜カレーには、たまねぎ、だいごん、ごぼう、にんにく、れんこんが入っています。のこさないで食べましょう。	せいだのたまじ 豚肉のりんごソースいため ごはん ほうとう	今日は、給食に出てくる ほうとう についてお話しします。ほうとうは、山梨県でむかしから食べられている料理で、太くて平たいめんが特徴です。かぼちゃや野菜をたっぷり入れて、みそで煮こむので、体がポカポカあたたまります。野菜のビタミンや、めんのエネルギーがしっかりとれるので、元気をつくる料理ですね。ほうとうも、野菜のうまみがしみています。よくかんで味わって食べてください。
7日 (水)	食品ロスについて	16日 (金)	さばについて
たまごやき 三色あえ ごはん 豚すき	食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを指します。飲食店やスーパー、食品工場でする食べ残りや賞味期限切れ、調理の際の切りくずなどのことを言います。みなさんの食べている給食も毎日残菜を調べ、食品ロスがないよう献立などを工夫していますが、一番はみなさん一人ひとりが残さず食べようと意識することが大切です。自分の体のためにいろいろな栄養を取り入れることを意識することで食品ロスも減るのではないのでしょうか。まずは給食をたべる事で残菜をへらし、体のエネルギーや成長に必要な栄養はふやすためにもしっかり残さず食べましょう。	さばのみそだれかけ おからサラダ ごはん かきたま汁	数をごまかすことを「さばを読む」といいます。これはさばが大変いたみやすい魚のため、冷凍技術がなかった昔の漁師や魚屋さんが急いでさばを目分量で数えて、さっと売りさばいていたことに由来しているといわれています。魚の名前っておもしろいですね。さばは血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。骨に気をつけてよくかんでたべましょう。
8日 (木)	みそについて	野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる	
とり肉の甘酢かけ ひじき入り和風ナムル ごはん かぼちゃのみそ汁	みなさんは、みそのパワーを知っていますか？みそは大豆からできていて、大豆にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、私たちの体をつくるもとになり、みなさんの成長には欠かせない栄養素です。みそは大豆を食べやすい形にした消化・吸収しやすい、健康によい食品です。今日の給食のかぼちゃのみそしるを食べて、みそのパワーを体に取り入れましょう。	春 夏 秋 冬 キャベツ たけのこ 菜の花 トマト えだまめ なす にんじん れんこん 大根 ほうれん草 はくさい	

10月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

19日 (月) 募集みそ汁(大川内小) ごはんにのせて食べましょう 豚丼の具 れんこんサラダ すくなめごはん 秋のオリジナル みそ汁	募集みそ汁(大川内小) 今日のみそ汁は大川内小学校のみなさんが考えてくれました。工夫したところは、あか・き・みどりの食材をいれてバランスよくしたところだそうです。とうふやみそがあか、さつまいもはき、たまねぎはみどりとバランスよく入っていますね。旬の野菜をとりこみながら考えてくれたみそ汁を伊万里市内の小中学生全員でいただきます。	27日 (火) パンサンスー ぎょうざ ごはんにのせて食べましょう 麦ごはん 中華丼の具	パンサンスーについて 今日は パンサンスー についてお話しします。 パンサンスーは、中国の料理で、はるさめと野菜をまぜたサラダです。さっぱりした味で、食べやすいのが特徴です。はるさめは、じゃがいもや豆から作られていて、エネルギーのもとになります。野菜のビタミンもとれるので、体を元気にしてくれる料理です。今日のパンサンスーも、つつとした食感を楽しみながら食べてください。
20日 (火) 海藻サラダ 鶏肉のカレー焼き ごはん けんちん汁	けんちん汁について 今日のけんちん汁には、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、豆腐など、たくさんの食べものが入っています。いろいろな食材を一緒に食べることによって、体が元気になるための栄養をバランスよくとることができます。ごぼうやだいこんには、おなかの調子を整えてくれるはたらきもあります。 昔から受けつがれてきた日本の郷土料理の一つでもあるけんちん汁。野菜のおいしさやだしとうま味を味わいながら、感謝していただきます。	28日 (水) とり肉のもみじやき 華わかめのきんぴら ごはん ほうれん草のみそ汁	正しく配膳していますか？ みなさんは、日ごろから食事のマナーを意識できていますか？今日は配膳の仕方を確認しましょう。ごはんは左手前、汁ものはその右側、おかずは奥に並べます。はしは、右ききの人は、はし先を左側に向けてそろえます。これは、古くから食べつがれてきた和食の配膳の基本です。ごはんを左側に置くことで、スムーズに食事を進めることができます。みなさん、正しい配膳ができているか、自分のおぼんを見てみましょう。
21日 (水) ポテトのソテー (小皿) いちごミックスジャム(中) きなこ揚げパン(小野菜スープ 麦コッペパン(中))	マナーについて みんなが楽しく食たべるためには、食事マナーを守ることが大切です。食事中は、立ち歩き、席に座り、よい姿勢で、よくかんで食べましょう。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。後片付けは、決まりを守って、協力してきれいに片付けましょう。一人ひとりができることから取り組みましょう。	29日 (水) ふるさと食材伊万里の日 赤魚のにんにく風味やき いそかあえ ごはん 里いものうま煮	米について 伊万里市では、JA伊万里のご協力により、「ひなたまる」という品種のお米を、たくさんの農家の方が精魂込めて作ってくださっているおかげで、1日に350キロ近いお米を炊飯しています。5合炊きの炊飯器で500個分の量です。お米を作るには、田植えや稲刈りのほかにも、草刈りをしたり、肥料をまいたり、農機具の整備をしたり、害虫や害獣の対策をしたりと様々な苦労をされています。おいしいいただき立てのご飯を食べられることに日々感謝して食事をいただきます。
22日 (木) 豚しゃぶサラダ 五目包子 小3まで1個 小4～2個 わかめごはん コーン入り トマトスープ	たまねぎについて たまねぎは、給食のカレーやスープ、炒め物など、いろいろな料理で活躍している野菜です。 たまねぎを切ると涙が出ることがありますが、それはたまねぎが自分の身を守るための成分を持っているからです。また、たまねぎには体の調子を整えたり、血液をサラサラにしたりするといわれる成分も含まれています。じっくり火を通すと甘くなり、料理をおいしくしてくれるたまねぎ。今日の給食でも、たまねぎの甘みやおいしさを見つけながら食べてみましょう。	30日 (金) ほうれん草のナムル ブルコギ ごはん たまごスープ	ブルコギ ブルコギは、韓国で人気のある料理の一つです。「ブル」は火、「コギ」は肉という意味で、お肉と野菜を甘辛いだれで味付けして炒めて作ります。 給食のブルコギには、お肉のほか、たまねぎ、キャベツ、パプリカなどの野菜が入っています。お肉には体をつくるもとになるたんぱく質、野菜には体の調子を整える栄養がたくさん含まれています。 韓国の食文化にふれながら、お肉と野菜のおいしさを味わって食べましょう。
23日 (金) さんまのおかか煮 白菜のそくせき漬 ごはん だご汁	さんまについて 「さんま」は、秋が旬です。また、体長は35センチメートル前後で、刀のように細長い魚です。秋にとれるさんまは、とくにあぶらがのっておいしいといわれています。栄養面では、筋肉や皮ふなど体をつくる栄養が多く含まれています。成長期のみなさんの体にとっても必要ですね。旬の「さんま」をよく味わって食べましょう。	野菜のよさ② 健康づくりに役立つ 緑黄色野菜(カロテンを多く含む) その他の野菜 かぼちゃ にんじん だいこん レタス きゅうり さやいんげん ピーマン ほうれん草 ねぎ たまねぎ はくさい アスパラガス トマト 旬の野菜をからだにとりいれることで元気にまいにちすごせるんだね。自分の体のためにしっかりと食べよう！	
26日 (月) ☆ハッピーにんじん☆ エッセンス シシリアン(野菜) シシリアン(焼肉) ごはんにのせて食べましょう ごはん わかめとチンゲン菜のスープ	地場産物について 伊万里市では、いろいろな作物や畜産物がつくられています。お米では「ひなたまる」、野菜では「水菜」、くだものでは「なし」「ぶどう」、畜産物では「伊万里牛」、海産物では「かき」「クルマエビ」など。地場産物をいただくことで、地元伊万里の農業や漁業、畜産業を応援することができます。給食でもさまざまな伊万里の食材を使っています。伊万里の産業を応援するとともに、皆さんの健康づくりに取り入れている地場産物を感謝していただきます。		