



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



★たべものクイズ★

10月13日は「さつまいもの日」です。たくさんとれたさつまいもを長く保存するには、どうしたらいいでしょう?

- ①冷蔵庫で保存する
- ②そのまま室内で保存する
- ③水で洗って、お風呂場で保存する



こたえ…②番

さつまいもの最適な保存温度は13~16℃なので、これより低い温度で保存すると、色が変って腐ってしまいます。また、水分が多くても腐り、過度の乾燥も嫌います。新聞紙に包み、室内の冷暗所で保存しましょう。

1(金)

スロッピー
ジョー

ウイナー
コンソメ
スープ

せわりパン

スロッピージョーはパンにはさんで食べるアメリカの料理で、サンドウィッチの仲間です。

給食センターからこんにちは♪ #.6

10月27日から11月9日は読書週間です。この読書週間にちなんで、10月29日・11月2・5日の給食には、本に出てくる料理や食べものが登場します!

【給食だより(号外)】に、くわしい本の紹介があるので、ぜひお友達やおうちのひと読んでみてください。また、気になった本があれば、図書室や図書館などで本を探してみてくださいね!29日の給食は、「こまったさんのオムレツ」のトマトオムレツ、「ひいきにかんぱい」・「うれしいおいしいはんぶんこ」のシチュー・「ぐりとぐらとすみれちゃん」のかぼちゃプリンが登場します。お楽しみに♡



10月10日は【目の愛護デー】です。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べものからいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です!



<p>4(月)</p> <p>ブロッコリーの ごまあえ</p> <p>さんまの かぼす レモンに</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>かぼすは大分県の特産品で、魚料理の香りづけに欠かせない柑橘類の果物です。</p>	<p>5(火)</p> <p>きりぼしだいこん のチャプチェ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>はるさめの代わりに切干大根を使ってチャプチェを作りました。切干大根を使うと甘みが増します。</p>	<p>6(水)</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>チキン サラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>ごはん</p> <p>福神漬とは、7種類の食材を使ったつけもで、七福神になぞらえて福神漬と名前がつけました。</p>	<p>7(木)</p> <p>だいがくいも</p> <p>ぶたにくの しょうがいため</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>大学いもは、お金に困った大学生が学費をかせぐために作って売ったことが始まりと言われています。</p>	<p>8(金)</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>ひじきの サラダ</p> <p>しろみぎかなの ねぎごまづけ</p> <p>げんりょう コッペパン</p> <p>とうにゅう クリームパスタ</p> <p>今日の主菜は、白系ダラという種類の白身魚に、ねぎごまドレッシングで下味をつけて焼きました。</p>
<p>11(月)</p> <p>かんてん サラダ</p> <p>えびチリ</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p> <p>世界には約3000種ものエビが生息していますが、そのうち食用とされているのは約150種です。</p>	<p>12(火)</p> <p>みかん</p> <p>キャベツの たくあんあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>みかんは白いすじやうす皮にも栄養があり、皮と実の間にすきまが少ないのがおいしいみかんです。</p>	<p>13(水)</p> <p>くきわかめの ごもくいため</p> <p>おこのみやき</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの みそしる</p> <p>くきわかめは、わかめの茎の芯の部分です。肉厚で、コリコリとした食感が特徴です。</p>	<p>14(木)</p> <p>さばの ゆずみそかけ</p> <p>いそかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ゆばいり すましじる</p> <p>ゆずは酸味が強く、生では食べにくいですが、香りがよいので、果汁や皮を風味づけに使います。</p>	<p>15(金)</p> <p>ジョア(プレーン)</p> <p>イタリアン サラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>こめこパン</p> <p>あきなすの ポークシチュー</p> <p>なすのむらさき色の色素成分の名前を「ナスニン」と言います。目の疲れを回復する働きがあります。</p>
<p>18(月)</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>さけのしょうゆ たれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <p>れんこんはビタミンCや食物せんいが豊富で、おなかの調子をを整え、風邪を予防する働きがあります。</p>	<p>19(火)</p> <p>わらびもち</p> <p>とりそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>おくずかけ</p> <p>「おくずかけ」とは宮城県の郷土料理で、お盆の時期に集まった人たちにふるまうおもてなし料理です。</p>	<p>20(水)</p> <p>ソース</p> <p>ごますあえ</p> <p>カレーの フライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぐたくさん みそしる</p> <p>カレーとヒラメの見分け方は、目が右側にあるのがカレー、目が左側にあるのがヒラメです。</p>	<p>21(木)</p> <p>しゅうまい 幼小:2こ 中:3こ</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>ゆでた大豆をこしたものが豆乳。豆乳に凝固剤を入れて固めたものが豆腐です。</p>	<p>22(金)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>てづくり タンドリー チキン</p> <p>しょうパン</p> <p>オニオン スープ</p> <p>タンドリーチキンは、とり肉にカレー粉・ヨーグルト・ケチャップ・ソースを使って味をつけています。</p>
<p>25(月)</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>れんこんの はさみあげ</p> <p>げんりょう ごはん</p> <p>あんかけ うどん</p> <p>うめこんぶ和えは、調味料を使わず、塩こんぶとカリカリうめでキャベツときゅうりを和えて作ります。</p>	<p>26(火)</p> <p>おかかあえ</p> <p>いわしの しょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>しおにくじゃが</p> <p>いわしは、漢字で「鰯」です。陸にあげるとすぐに死んでしまうので「弱し」が語源になっています。</p>	<p>27(水)</p> <p>あげぎょうぎ 幼小:2こ 中:3こ</p> <p>ちゅうかマヨ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの ちゅうかごもくに</p> <p>マヨネーズは、たまご・油・酢を混ぜて作りますが、給食用はたまごなしのマヨネーズを使っています。</p>	<p>28(木)</p> <p>プチゼリー (ようなし)</p> <p>ひじきの いりに</p> <p>わふう つくね</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなど なめこのみそしる</p> <p>こまつなは、カルシウムや鉄、カロテンやビタミンCなど栄養価が豊富な緑黄色野菜です。</p>	<p>29(金)</p> <p>かぼちゃ プリン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>トマト オムレツ</p> <p>コッペパン</p> <p>とうにゅう シチュー</p> <p>読書週間献立です。本に出てくる料理はどれか、給食だより(号外)をチェックしてくださいね!</p>