

# 10月のこんだてひょう



指導目標：栄養を考え、好き嫌いをせず食べよう

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
<p>1 献立メモ</p> <p>↑ 糖質・脂肪・蛋白質</p>	<p><b>2</b> 599kcal 27% 25.4g</p> <p>麦ごはん 牛乳 あつあげマーボー ちゅうかあえ ぶどうゼリー</p>	<p><b>3</b> 612kcal 28% 25.5g</p> <p>ちゅうかめん 牛乳 野菜あんかけ 手作りあげぎょうざ</p>	<p><b>4</b> 63kcal 26% 28.5g</p> <p>里いもごはん 牛乳 松風焼き おひたし お月見汁</p>	<p><b>5</b> 573kcal 28% 24.9g</p> <p>ナン 牛乳 キーマカレー マセドアンサラダ 牛乳寒天</p>	
<p>献立メモ</p> <p>【あつあげ】 とうふを厚く切って、油であげたものが「あつあげ」です。たんぱく質だけでなく、カルシウムもたくさんとれます。とうふをうすく切ってあげたものは「油あげ」です。</p>	<p>【ちゅうかめん】 うどんは白いですが、ちゅうかめんは黄色をしています。これは、かんすいというアルカリ性の水を加えているためです。ちゅうかめんのコシとかたさを生み出しています。</p>	<p>【十五夜】 日本では、昔のこよみの8月15日を中秋の名月として、お月見をする風習があります。十五夜は、収穫を祝う行事でもあり、芋名月ともいわれています。</p>	<p>【ナン】 ナンが食べられているインド北部やパキスタンでは、小麦粉で作った生地をタンドールという名前のかまで焼きます。今日は、ナンにカレーをつけて、食べてみてください。</p>		
<p>10 献立メモ</p>	<p><b>10</b> 573kcal 29% 21.8g</p> <p>黒米ごはん 牛乳 たれつきからあげ からしあえ すまし汁 ブルーベリーゼリー</p>	<p><b>11</b> 559kcal 29% 21.2g</p> <p>きのこごはん 牛乳 とりそぼろ入り厚焼きたまご ごまあえ みそ汁 秋スイカ</p>	<p><b>12</b> 593kcal 31% 22.3g</p> <p>山型食パン 牛乳 シェファーズパイ バナナ ABCスープ いちごジャム</p>	<p><b>13</b> 566kcal 25% 26.4g</p> <p>麦ごはん 牛乳 サバの香味(こうみ)焼き なめたけあえ とん汁</p>	
<p>献立メモ</p> <p>【10月10日は、目の愛護デー】 アントシアニンという目の疲れをとる働きがある黒米を使ってごはんを炊きます。黒米はもち米のようにモチモチしています。ブルーベリーにも、アントシアニンがたっぷりです。</p>	<p>【函南町ふるさと給食の日】 秋スイカとは、時期をずらして作り、収穫しています。今日は函南の秋スイカと、富士宮市あさぎり高原でとれたたまごを使った厚焼きたまごも登場します。</p>	<p>【シェファーズパイ】 マッシュしたじゃがいもと、羊肉や牛肉で作る、イギリスの家庭料理です。「羊飼いのパイ」という意味があります。給食では、ぶた肉を使って作ります。</p>	<p>【秋の味覚① サバ】 秋にとれるサバは「秋サバ」と呼ばれ、最もあぶらがのっておいしいといわれています。サバのあぶらには、脳の働きをよくするものと血液をサラサラにするものがあります。</p>		
<p>17 献立メモ</p>	<p><b>17</b> 689kcal 32% 22.9g</p> <p>麦ご飯 牛乳 サンマのかば焼き 干草あえ みそ汁 みかん</p>	<p><b>18</b> 633kcal 30% 21.7g</p> <p>げん米入りごはん 牛乳 ポークカレー チーズサラダ</p>	<p><b>19</b> 523kcal 25% 23.4g</p> <p>麦ご飯 牛乳 とり肉のピリから焼き かんこく風サラダ たまごスープ</p>	<p><b>20</b> 618kcal 29% 23.4g</p> <p>キャロットライス 牛乳 えび入りクリームソース ツナサラダ りんご</p>	
<p>献立メモ</p> <p>【秋の味覚② サンマ】 サンマは秋になると多く出回る旬の魚です。9月ごろに、卵を産むために北海道の海から九州の海へ移動するそうです。そのため、秋においしいサンマがとれるのです。</p>	<p>【チーズ】 チーズは、牛乳から作られていて、骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多いです。カレーのかくし味に使っているヨーグルトも、牛乳からできています。</p>	<p>【たまご】 たまごは「赤の体を作るもとになるグループ」の食べ物ですが、体をつくるために必要な栄養素のうち、ビタミンCと食物せんい以外はすべて含むといわれている優秀な食べ物です。</p>	<p>【秋の味覚③ りんご】 りんごはたくさんの品種があり、日本生まれの「ふじ」は世界中で作られています。※えび入りクリームソースは、ごはんにかけて食べてみてください。</p>		
<p>23 献立メモ</p>	<p><b>23</b> 543kcal 33% 25.2g</p> <p>あげパン 牛乳 秋野菜ポトフ 海草サラダ りんごヨーグルト</p>	<p><b>24</b> 611kcal 34% 34g</p> <p>キムタクごはん 牛乳 サケのホイル焼き けんちん汁 みかんゼリー</p>	<p><b>25</b> 571kcal 21% 25.0g</p> <p>麦ごはん 牛乳 なっとう 里いものふくめに おひたし</p>	<p><b>26</b> 601kcal 26% 26.2g</p> <p>ソフトめん 牛乳 ミートソース ミモザサラダ コスモスゼリー</p>	<p><b>27</b> 590kcal 29% 25.3g</p> <p>麦ごはん 牛乳 とうふのまさごあげ いそびたし みそ汁</p>
<p>献立メモ</p> <p>【秋の味覚④ 秋野菜】 今日のポトフには、秋野菜のさつまいも・かぶ・ブロッコリーが入っています。さつまいもはあまみがありおいしく食べられるので、料理だけでなく、おかしの材料にもなります。</p>	<p>【けんちん汁】 けんちん汁は、寺のお坊さんが食べる精進料理(しょうじんりょうり)として生まれたため、肉や魚は入れません。今日は、とうふと油あげが入っています。</p>	<p>【なっとう】 なっとうは、蒸した大豆になっとう菌を加えて、発酵させた食べ物です。大豆よりも消化がよくなり、なっとう菌の力によって、骨を丈夫にするビタミンKが多くなります。</p>	<p>【ミモザサラダ】 レタスやきゅうりなどで作ったサラダに、細かくきざんだゆでたまごをかけたサラダです。たまごがミモザの花に見えることから、ミモザサラダという名前が付けました。</p>	<p>【まさごあげ】 <b>4年生は弁当を持てきます。</b> まさごあげの「まさご」とは、細かい砂を意味しています。砂のように細かく切った野菜が入っています。野菜のほかにも、ひじきとじゃこを入れました。探してみてください。</p>	
<p>30 献立メモ</p>	<p><b>30</b> 575kcal 34% 25.6g</p> <p>五目チャーハン 牛乳 小いわしフライ ナムル ちゅうか白菜スープ</p>	<p><b>31</b> 608kcal 36% 26.0g</p> <p>ほしぶどう入りパン 牛乳 ハンバーグ コーンポテト ふわふわたまごスープ みかん</p>			
<p>献立メモ</p> <p>【白菜】 白菜の栄養素は、火を通すと葉の外に出てしまうのですが、スープやなべに入れて、汁ごと食べるとしっかり栄養をとることができます。</p>	<p>【みかん】 <b>4年生は弁当を持てきます。</b> ビタミンCが豊富で、かぜやはだあれを予防してくれます。うす皮の白い部分にも栄養素があるので、捨てずに食べられるといいですね。</p>				

