



# 10月 はいぜんひょう (A献立)



北部学校給食センター

10月1日 (水)		10月2日 (木)		10月3日 (金)					
<p><b>実りの秋に感謝しよう</b></p> <p>今月は、さんま、きのこ、栗、れんこん、さつまいも、さといも、りんご、みかんなど、秋が旬の食べ物がたくさん登場します。自然の恵みに感謝し、おいしくいただきます。</p>		<p>しろみぎかなのあますあん</p> <p>はくさいときのこごはん</p> <p>にくだんごのすいもの</p>		<p>ビーンズサラダ</p> <p>とりにくのマーマレードやき</p> <p>ワインナーとこんさいスープ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>					
<p><b>きのこ</b></p> <p>今日は、秋が旬のきのこを使ったきのこごはんです。しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじの3種類のきのこが入っています。</p>		<p><b>中総体駅伝・小体会応援献立</b></p> <p>英語で勝者をWinner(ウィナー)ということから、応援献立として、「ワインナーと根菜スープ」を取り入れています。</p>		<p><b>正しい姿勢で食べよう</b></p> <p>食事をする時は、背筋を伸ばし、両足を床につけて、机にひじをつかないで食べましょう。</p>					
10月6日 (月)		10月7日 (火)		10月8日 (水)		10月9日 (木)		10月10日 (金)	
<p>ひじきのあまからにながさきてんがら</p> <p>ごはん</p> <p>さらさじる</p>		<p>つきみゼリー</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン</p>		<p>にんじんしりしり</p> <p>さんまのかんろに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>		<p>やさいのレモンづけ</p> <p>こうや豆腐のごまがらめ</p> <p>ごもくうどん</p> <p>こめこパン</p>		<p>ハヤシライス(むぎごはん)(ルウ)</p> <p>アーモンドサラダ</p>	
<p><b>おくち料理「さらさ汁」</b></p> <p>「さらさ」とは、様々な色や模様に染められたインド更紗の織物からきた言葉です。いろいろな色の食材を使ったみそ汁です。</p>		<p><b>十五夜</b></p> <p>10月6日は十五夜です。一年で一番きれいに見える日といわれています。団子や芋などをお供えて、秋の収穫をお祝いします。</p>		<p><b>10月10日の目の愛護デー</b></p> <p>今日の献立には、目の働きをよくするビタミンAを多く含むにんじんをたくさん使った沖縄料理「にんじんしりしり」を取り入れています。</p>		<p><b>米粉パン</b></p> <p>給食の米粉パンは、長崎県産の米粉から作られた米粉が使われています。甘みがあり、もちもちした食感が人気です。</p>		<p><b>ハヤシライス</b></p> <p>今日のハヤシライスは、牛肉とたまねぎをブラウンソース、トマトケチャップなどで煮こみました。日本産で生まれた料理です。</p>	
10月13日 (月)		10月14日 (火)		10月15日 (水)		10月16日 (木)		10月17日 (金)	
<p><b>スポーツの日</b></p>		<p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ポイルドウィンナー</p> <p>こめごととうにゅうのポターージュ</p> <p>コッペパン</p>		<p>きゅうりとはるさめのすのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>かけるおやこどんのぐ</p>		<p>ジャーマンポテト</p> <p>いちごジャム</p> <p>いんげんまめのスープ</p> <p>コッペパン</p>		<p>れんこんのきんぴら</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまじる</p>	
		<p><b>ウィンナー</b></p> <p>ウィンナーは、羊の腸などにひき肉と調味料をつめて加工したソーセージの一種です。</p>		<p><b>親子丼</b></p> <p>親子丼の「親」と「子」は、鶏と卵のことです。大量の卵を割るのは大変な作業ですが、調理員さんたちががんばっています。</p>		<p><b>ジャーマンポテト</b></p> <p>「ジャーマン」は、「ドイツ人」や「ドイツ」という意味です。ドイツ風のじゃがいも料理という意味で日本でも考え出されました。</p>		<p><b>食育の日 きびなご</b></p> <p>きびなごは、頭から丸ごと食べられるので、魚の栄養をたっぷりとることができます。よくかんで食べましょう。</p>	
10月20日 (月)		10月21日 (火)		10月22日 (水)		10月23日 (木)		10月24日 (金)	
<p>ぶたにくとやさいのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺいじる</p>		<p>きゅうりのちゅうかあえ</p> <p>はるまき</p> <p>えびちゃんぼん</p> <p>くろざとうパン</p>		<p>たかなそぼろ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとだいこんのべっこうに</p>		<p>キーマカレー</p> <p>バーカー</p> <p>ハウスパン</p> <p>ポトフ</p>		<p>わふうサラダ</p> <p>さばのにつけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>	
<p><b>のっぺい汁</b></p> <p>のっぺい汁は、長崎県の郷土料理のひとつですが、日本中いろいろなところの郷土料理でもあります。</p>		<p><b>友好都市提携45周年「中国」</b></p> <p>中国の福州市は、長崎市の友好都市で、今年45周年を迎えます。その記念として、「ちゃんぼん」を取り入れています。</p>		<p><b>べっこう煮</b></p> <p>べっこう煮は、砂糖やしょうゆなどで味付けて照りを出した料理です。色が亀の甲羅に似ていることから「べっこう煮」と呼ばれます。</p>		<p><b>キーマカレー</b></p> <p>キーマカレーの「キーマ」には「細切り肉」や「ひき肉」という意味があります。パンにはさんだり、つけたりして食べましょう。</p>		<p><b>ごまさば</b></p> <p>給食では、長崎市の三重にある新漁港で水揚げされた「ごまさば」を使用しています。黒いはん点があるのが特徴です。</p>	
10月27日 (月)		10月28日 (火)		10月29日 (水)		10月30日 (木)		10月31日 (金)	
<p>やきにく</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>		<p>りんご</p> <p>ハーブドレッシングサラダ</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>コッペパン</p>		<p>ミニゼリー</p> <p>くきわかめのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいのもの</p>		<p>えだまめのソテー</p> <p>アジのマスタードやき</p> <p>せんざりやさいのスープ</p> <p>パインパン</p>		<p>とりにくとレバーのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	
<p><b>食欲の秋</b></p> <p>秋はたくさんの食べ物が旬を迎えます。気候も良く、寒い冬に備えて栄養を蓄えるために食欲が増すので「食欲の秋」と言われます。</p>		<p><b>りんご</b></p> <p>りんごは、秋から冬が旬の果物で、東北地方などの寒い地域で作られています。</p>		<p><b>秋野菜の煮物</b></p> <p>今日の煮物に使われている食材は、いくつか？正解は9種類です。秋が旬の里芋やれんこん、栗も入っています。</p>		<p><b>マスタード</b></p> <p>マスタードは、辛子に酢などをまぜて作った調味料です。今日はノンエッグマヨネーズと合わせたものをアジにつけて焼いています。</p>		<p><b>レバー</b></p> <p>レバーは、牛や豚、鶏の肝臓の部分です。血液を作るものになるので鉄分を多く含んでいます。</p>	