

月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p>まめのサラダ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>2</p> <p>コールスロー MILK</p> <p>てづくりチキンカツ</p> <p>タルタルソース</p> <p>マカロニスープ</p> <p>パーカーハウスパン</p>	<p>3</p> <p>こうはくなます MILK</p> <p>たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいのもの</p>	<p>4</p> <p>ほうれんそうのソテー MILK</p> <p>ミンチカツ</p> <p>むぎいりやさいスープ</p> <p>コッペパン</p>
	<p>ハヤシライスのルウは、給食室で手作りしています。バターで小麦粉を焦がしてブラウンルウを作ります。市販のデミグラスソースと比べてまろやかな味です。</p>	<p>試合に勝つという言葉にかけて、手作りのチキンカツを実施します。6年生は小体会、中学生のみなさんは駅伝の練習の成果を出せるよう頑張ってください。</p>	<p>10月7日から9日まで長崎くんちです。それに先立ち、今日は庭見せが行われます。くんちには、それぞれの家庭で、客をもてなす料理が作られます。</p>	<p>パンは一口ずつ、ちぎって食べましょう。そして、よくかんで食べましょう。急いで食べたり、かぶりついて一度にたくさん口に入れたりすると、のどにつまってしまいます。</p>
<p>7</p> <p>ひよつつのすのもの MILK</p> <p>しゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>チャージャン豆腐</p>	<p>8</p> <p>あじのなんばんづけ MILK</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>とりごぼろ</p>	<p>9</p> <p>やきにくサラダ(にく) MILK</p> <p>(やさい)</p> <p>ごはん</p> <p>コーンシチュー</p> <p>コッペパン</p>	<p>10</p> <p>とりにくとレバーのあげに MILK</p> <p>にんじんのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼうサラダ MILK</p> <p>ぼうチーズ</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>こめこパン</p>
<p>ひよつつとは、わかめの葉をゼリー状に溶かして、細い麺にしたものです。わかめがたくさんとれる南島原市で作られています。</p>	<p>「南蛮漬け」は、から揚げた魚や肉を、唐辛子やねぎなどを加えた甘酢に漬け込んだものです。昔はポルトガルやスペインを「南蛮」と呼んでいました。</p>	<p>10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができなのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食べ物をむだにしないよう、意識しましょう。</p>	<p>今日は「目の愛護デー」で、目の健康や大切さを考える日です。レバーやにんにくに多く含まれるビタミンAは、目の健康に大切な栄養素です。</p>	<p>ごぼうは中国から薬として日本に伝わりました。食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。よくかんで食べましょう。</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>きゅうりと はるさめのすのもの MILK</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくまめ</p>	<p>16</p> <p>ほうれんそうのごまあえ MILK</p> <p>こうや豆腐のあげに</p> <p>ごはん</p> <p>わかめうどん</p> <p>くろざとうパン</p>	<p>17</p> <p>ゆでぼしだいこんのもの MILK</p> <p>にもの</p> <p>さんまのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじり</p>	<p>18</p> <p>キャベツのマリネ MILK</p> <p>とりにくのハニーマスターやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>コッペパン</p>
<p>給食では、酢を使った料理がよく出ます。すっぱさが食欲を刺激して、食べ物の消化がよくなります。酢は疲れをとるはたらきもあります。</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食品です。高野山で初めて作られたので、その名がつけました。今日は、油で揚げて、たれをからめています。</p>	<p>漢字では、秋・刀・魚と書いて秋刀魚と読みます。さんまは、刀のよな細長い形なので、この漢字が使われています。</p>	<p>今日のシチューには、さつまいもやしめじを使っています。さつまいもやきのこ、栗、さんまなどは秋を代表する食べ物です。</p>	
<p>21</p> <p>きゅうりとわかめのごますあえ MILK</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>22</p> <p>もやしとこまつなのいためもの MILK</p> <p>ごさかなのあおのりまぶし</p> <p>ごはん</p> <p>しおこうじにくじゃが</p>	<p>23</p> <p>キャベツのソテー MILK</p> <p>てづくりオムレツ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ポテトスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>アーモンドサラダ MILK</p> <p>かき</p> <p>ごはん</p> <p>だいずとウィンナーのトマトに</p> <p>コッペパン</p>
<p>わかめは大きく葉、茎、根に分けることができます。私たちがわかめとして食べているのは、葉の部分です。今日はごますあえに使っています。</p>	<p>煮干しは小魚を煮て、干して作られます。カルシウムがたくさん含まれていて、骨や歯を丈夫にします。給食の煮干しは長崎県でとれたものです。</p>	<p>今日の手作りオムレツは、ひき肉・にんじん・スパゲッティを混ぜて焼いています。調理員さんが心を込めて手作りにしています。感謝していただきます。</p>	<p>お昼から、来年の1年生の健康診断があります。赤く実った柿を食べると、病気をしないので、医師の仕事がなくなるという意味です。</p>	
<p>28</p> <p>キャベツのあますあえ MILK</p> <p>きびなごごまフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじり</p>	<p>29</p> <p>ほうれんそうのりずあえ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>にくみそおでん</p>	<p>30</p> <p>とりにくのやさいあんかけ MILK</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>はちみつパン</p>	<p>31</p> <p>やさしいひじきあえ MILK</p> <p>さけのもみじやき</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまじり</p>	<p>実りの秋・食欲の秋</p>
<p>和食は、ごはんを中心に、様々な食材を組み合わせて作ります。ユネスコ無形文化遺産に指定された食文化を大事にしましょう。</p>	<p>ほうれんそうに多く含まれる栄養素は、体の中でビタミンAに変わります。鉄分・カリウム・ビタミンCも多い野菜です。</p>	<p>長崎県は、みかんの産地として有名です。海に囲まれ、温かい気候と、坂の多い地形が、おいしいみかんを育てるのに適しています。</p>	<p>もみじ焼きとは、色を赤く仕上げた焼き物料理です。すりおろしたにんじんと調味料を混ぜて、もみじのような赤い色に仕上げます。</p>	