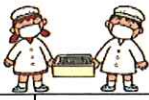




# 10月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>☆ 本と給食のコラボレーション ☆</p> <p>10月27日～11月9日は「秋の読書週間」です。10月26日からの一週間、本に出てくる料理や手作りお菓子が給食に登場する！という「本と給食のコラボレーション」を予定しています。</p>		<p>今日の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パパイヤ</li> <li>・はちみつ</li> <li>・きび酢</li> <li>・もやし</li> <li>・きくらげ</li> <li>・むぎみそ</li> <li>・しぶい (冬瓜)</li> </ul>	<p>1 カパパの味噌醤油かけ</p> <p>今日は、十五夜です。里芋やすすき、お団子などを飾ったり食べたりします。一年の中で、今日の満月がいちばん美しいと言われています。</p>	<p>2</p> <p>「湯」は中国語でスープを意味します。「黄花湯」は黄色いお花が咲いたように見えるスープです。約340個の卵を丁寧に割っています。</p>
<p>5 ツナとほうろ餅</p> <p>つみれ汁は、たちうおのすり身を丸めて、つみれにしています。赤みそと地元の麦みそをブレンドして仕上げました。</p>	<p>6 大豆おしのナムル</p> <p>家常豆腐は、マーボー豆腐の豆腐の代わりに厚揚げを入れた料理です。ナムルは、にんにくの風味とラー油のピリツとした辛みが効いています。</p>	<p>7 しょうゆ</p> <p>給食のうどんは、麺の量を少なくして、その分野菜を多く入れています。主食としてではなく、主菜としての役割があります。</p>	<p>8 魚とじゃがいも</p> <p>8のつく日は「いい歯(8)の日」として、かみかみメニューを実施します。割り干し大根や竹の子、れんごんは、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>9 カパパの豆の揚げ巻</p> <p>目の愛護デー10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーは、アントシアニンを多く含むので目に良いとされています。</p>
<p>12 人参しりしり</p> <p>人参しりしりという料理を知っています？沖縄県の郷土料理です。細く切った人参と卵を炒める、見た目も味付けもシンプルな料理です。</p>	<p>13 動物のこぼれお粥</p> <p>給食センターで焼豚しゃぶを作ります。焼豚や深ねぎ、しらす干し、ピーマンを炒めて、炊いたごはんと混ぜ合わせます。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>14 ジャーマンポテト</p> <p>ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、トマトやセロリ、マカロニなどが入ったスープです。家庭によって様々な具や味付けがあるそうです。</p>	<p>15 ぶりの揚げと揚げ</p> <p>国の農畜水産物・応援プロジェクトにより、プリを無償で提供していただきました！塩麴に漬け込み、オーブンで蒸し焼きにしています。</p>	<p>16 糸こんにゃくのあんかけ</p> <p>親子丼は、鶏(親)と卵(子)を組み合わせた料理です。私たちは生き物の命をいただいて生きています。感謝していただきます。</p>
<p>19 パパイヤゼリー</p> <p>毎月19日は食育の日です。知名中学習図書部のみなさんが考えた、地産地消にこだわった、秋の味わいメニューです。</p>	<p>20 豚肉のしょうが炒め</p> <p>下味をつけた豚肉を焼かずに炒めた、豚肉のしょうが炒めは、ごはんが進む一品です。しょうがには、お肉を軟らかくする作用があります。</p>	<p>21 セロリとじゃがいも</p> <p>切り目入りパンに自分で、ツナたまごソースをはさんで、「ツナたまごサンド」を作っていました。手は石けんできれいに洗いましたか？</p>	<p>22 元気の元</p> <p>けんちん汁は鎌倉にある建長寺で生まれた料理です。建長寺汁がだんだんとなまって伝わり、「けんちん汁」という名前になったそうです。</p>	<p>23 野菜のさば酢あえ</p> <p>五目煮の「五目」は「たくさん種類の」という意味です。大豆は朝一番に茹でて、ふくらと程良い歯ごたえに仕上げられています。</p>
<p>26 ナガコポンス</p> <p>今週は「秋の読書週間」とコラボレーション企画で、本の中の料理が給食に登場します。『ぼんちカレーライス』より、カレーライスが登場します。食べたくなったら止まらない？</p>	<p>27 魚のねじり焼き</p> <p>『はなちゃんのみそ汁』より、根菜たっぷりのみそ汁が登場します。5歳のはなちゃんは、毎朝みそ汁を作ることをお母さんと約束しました。なぜなのでしょう。</p>	<p>28 お豆でんすうが</p> <p>『もりのスパゲッティやさん』より、あさりときのこのスパゲッティが登場します。スパゲッティで書いたおてがみを、誰かが食べてしまったようです。何と書いてあったのでしょうか。</p>	<p>29 ぐうらいの饅頭</p> <p>漫画『ONE PIECE』51巻より「偉大なる航路」饅頭が登場します。海賊王を目指すルフィが土産屋に寄り道し、(略して)グラマンの試食を食らうシーンを再現します。</p>	<p>30 里芋とじゃがいもの揚げ</p> <p>『3びきのくま』よりじんじんとかぼちゃのスープが登場します。本とのコラボ給食は楽しめましたか？読書を楽しんで、料理や給食にも興味を持ってもらえたら嬉しいです。</p>



# 10月 献立予定表

は島内産の食品です。  
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金	
<b>献立名</b> 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<b>十五夜</b> 今年の十五夜は10月1日です。昔の暦で8月15日にあたるこの日の満月は、一年の中で最も美しいと云われています。十五夜には、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、里芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。「中秋の名月」とも呼ばれます。給食では、里芋のみそ汁や十五夜ゼリーが出ます♪ <b>Let's Cooking★</b> <b>☆みたらし団子☆</b> ① 白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。② 一口大に丸めて、沸騰した鍋に入れ、浮いてくるまでゆでる。③ 小なべに②の調味料を煮立てて、水消き片栗粉でとろみをつける。④ ②の団子を③に絡めて、できあがり★ <b>つくりやすい分量</b> 白玉粉 50g 水 大さじ2 ① 三温糖 大さじ1と1/2 ② ① 三温糖 大さじ1と1/2 ③ 濃口醤油 小さじ2 ④ 水 大さじ1 ⑤ 片栗粉 小さじ1			1 ①少なめごはん ②牛乳 ③里芋のみそ汁 ④カンパチのレモン醤油かけ ②牛乳 ③油揚げ ④かまぼこ ③人参 ごぼう しめじ ほうれん草 葉ねぎ ④人参 枝豆 ①米 ③里芋 ④油 砂糖 でんぶ ⑤りんごゼリー 875kcal/34.3g 豆・海藻・卵	2 ①麦ごはん ②牛乳 ③黄花草子 ④豚肉 ②牛乳 ③ハム 卵 豆腐 ④豚肉 大豆ミート ③人参 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ ④人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 竹の子 ①米 ③ごま油 でんぶ ④ごま油 789kcal/36.1g 魚・海藻・いも類・果物	
	<b>献立名</b> 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	5 ①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③たちうおのつみれ汁 ①まぐろ油漬 卵 ②牛乳 ③たちうおのみれ わかめ 油揚げ ④さしみ 赤みそ ①人参 コーン いんげん ③しめじ ④人参 冬瓜 深ねぎ ①米 ③砂糖 油 ④じゃがいも 786kcal/27.3g 豆・果物	6 ①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④大豆もやしナムル ②牛乳 ③厚揚げ 豚肉 大豆 赤みそ ⑤玉ねぎ 人参 グリンピース 竹の子 干し椎茸 ④大豆もやし きゅうり 人参 キャベツ きくらげ ①米 ③でんぶ ごま油 砂糖 ④ごま ⑤ごま油 砂糖 778kcal/29.3g 魚・海藻・卵・いも類・果物	7 ①小さい黒糖パン ②牛乳 ⑤うまかつてん ③和風カレーうどん ④ごまドレサラダ ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ⑤大豆 黒大豆 カクチイワシ 昆布 ③人参 玉ねぎ 干し椎茸 もやし 葉ねぎ ブルーン ④キャベツ 人参 小松菜 コーン ①黒糖パン ③うどん 油 ④ごま ごま油 砂糖 わりごま ⑤アーモンド 松の実 ひまわりの種 かぼちゃの種 ごま 767kcal/31.1g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	8 ①麦ごはん ②牛乳 ③割干大根のうま煮 ④鮭じゃこふりかけ ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ④鮭フレーク しらす干し ③干し大根 れんこん 人参 こんにやく 竹の子 いんげん ④小松菜 ①米 ③じゃがいも 砂糖 ④ごま油 ⑤ごま 754kcal/31.6g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	9 ①少なめごはん ②牛乳 ③豆腐とわかめのみそ汁 ④カンパチと大豆の揚げ煮 ②牛乳 ③豆腐 わかめ 油揚げ ④カンパチ 大豆 ③人参 大根 えのき茸 葉ねぎ ④枝豆 ⑤ブルーベリーゼリー ①米 ③じゃがいも ④油 砂糖 はちみつ でんぶ 825kcal/36.3g 緑黄色野菜・卵
	<b>献立名</b> 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	12 ①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④人参しりしり ②牛乳 ③牛肉 竹輪(卵不使用) ④まぐろ油漬 卵 かつお節 ③人参 糸こんにやく 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース ④ニラ ①米 ③じゃがいも 砂糖 油 ④ごま油 846kcal/35.6g 豆・豆製品・海藻・果物	13 ①焼豚炒飯 ②牛乳 ③中華スープ ④筍わかめのごま酢あえ ①焼豚 ベーコン しらす干し ②牛乳 ③鶏団子(鶏肉) ④筍わかめ ①人参 玉ねぎ 深ねぎ ビーマン ③きくらげ 竹の子 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 鶏団子(玉ねぎ) ④キャベツ もやし きゅうり コーン ①米 ③ごま油 ④ごま油 鶏団子(でんぶ パン粉) ④ごま 砂糖 ⑤ごま油 737kcal/28.7g 豆・豆製品・卵・いも類・果物	14 ①コッパパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④ジャーマンポテト ②牛乳 ③ベーコン 大豆 ④ウィンナー ③セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 トマト ④人参 コーン 玉ねぎ パセリ ①パン ③マカロニ ④じゃがいも 油 マーガリン(乳不使用) 825kcal/31.7g 魚・海藻・卵・果物	15 ①ごはん ②牛乳 ③あさりのみそ汁 ④ぶりの塩焼き ②牛乳 ③あさり 油揚げ ④ぶり ③人参 大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ ①米 ③じゃがいも ⑤ラ・フランスゼリー 819kcal/35.4g 豆・海藻・卵	16 ①親子丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③糸こんにやくのきんぴら ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ 卵 ④牛肉 油揚げ ③玉ねぎ 人参 干し椎茸 深ねぎ ④ごぼう 糸こんにやく 人参 いんげん ①米 ③砂糖 でんぶ ④ごま油 砂糖 807kcal/37.9g 豆・海藻・いも類・果物
	<b>献立名</b> 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	19 ①炊き込みごはん ②牛乳 ③ひじきと鶏肉の煮物 ④パパイアソテー ①しらす干し 塩昆布 ②牛乳 ③ひじき 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ④まぐろ油漬 ①人参 枝豆 干し椎茸 ごぼう ③人参 こんにやく 竹の子 グリンピース ④パパイア 人参 きくらげ 小松菜 ①米 ③油 ④じゃがいも 砂糖 ⑤ごま油 777kcal/33.1g 豆・豆製品・卵・果物	20 ①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④豚肉のしょうが炒め ②牛乳 ③豆腐 おから ④さしみ ⑤豚肉 大豆ミート ③人参 えのき茸 こんにやく もやし 小松菜 ④人参 玉ねぎ キャベツ ニラ ①米 ③じゃがいも ④ごま油 砂糖 油 772kcal/34.2g 魚・海藻・卵・果物	21 ①セルフツナたまごサンド (縦割パン・ツナたまごソテー) ②牛乳 ③秋野菜のポトフ ①まぐろ油漬 卵 ②牛乳 ③ウィンナー ①玉ねぎ パセリ ③人参 しめじ 大根 キャベツ きぬさや ①パン マヨネーズ(卵不使用) 油 ③さつまいも でんぶ 815kcal/30.8g 豆・豆製品・海藻・果物	22 ①麦ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④元氣くんのアーモンドみそがらめ ②牛乳 ③豆腐 油揚げ ④鶏肉 鶏レバー ⑤さしみ 赤みそ ③人参 大根 こんにやく ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ ④にら ①米 ③じゃがいも ④ごま油 ⑤アーモンド 油 砂糖 でんぶ 839kcal/32.7g 豆・魚・海藻・卵・果物	23 ①ごはん ②牛乳 ③きくらげと大豆の五目煮 ④野菜のきび酢あえ ②牛乳 ③大豆 鶏肉 竹輪(卵不使用) ③人参 ごぼう 竹の子 きくらげ こんにやく いんげん ④キャベツ きゅうり 人参 コーン ①米 ③じゃがいも 油 砂糖 ④アーモンド 砂糖 758kcal/27.6g 海藻・卵・果物
	<b>★秋の読書週間★</b> <b>本に出てくる料理が</b> <b>給食に登場します!</b> <b>献立名</b> 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	26 ①『ぼくちかカレーライス』より カレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③ナタデココパンチ ①豚肉 チーズ ②牛乳 ①人参 玉ねぎ りんご果汁 グリンピース ③ナタデココ みかん パイナップル 桃 ①米 ③バター 小麦粉 油 ④じゃがいも ⑤砂糖 834kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	27 ①ごはん ②牛乳 ③『はなちゃんのみそ汁』より みそ汁 ④魚のねぎ塩焼き・ミニトマト ②牛乳 ③さしみ ④ぶり ③人参 大根 えのき茸 小松菜 深ねぎ ④ミニトマト ①米 ③さつまいも ④ごま ⑤ごま油 砂糖 797kcal/33.9g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	28 ①小さいチーズパン ②牛乳 ③『もりのスパゲッティやさん』より あさりとときのこのスパゲティ ④お豆さんサラダ ②牛乳 ③あさり チーズ ベーコン ④えんどう ガルバンソール レンズ豆 大豆 小豆 ③しめじ 人参 玉ねぎ トマト ビーマン ④キャベツ きゅうり 人参 ①チーズパン ③スパゲティ オリーブオイル ④押し麦 もち麦 油 玄米 赤米 たかきび 砂糖 はちみつ 821kcal/29.1g 魚・海藻・卵・いも類・果物	29 ①麦ごはん ②牛乳 ③えごまふりかけ ④『ONE PIECE』51巻より 「偉大なる航路」 饅頭 ②牛乳 ③鶏肉 竹輪(卵不使用) ④卵 牛乳 ⑤かつお節 わかめ あおさ ③人参 ごぼう 竹の子 れんこん こんにやく きぬさや ④かぼちゃ ①米 ③じゃがいも 油 砂糖 ④小麦粉 栗 油 小豆あん⑤えごま 紫いも 砂糖 でんぶ 水あめ 821kcal/29.1g 豆・豆製品・果物	30 ①チキンライス ②牛乳 ③『3びきのくま』より にんじんとかぼちゃのスープ ④鮭のかみかみ揚げ ①鶏肉 ②牛乳 ③ベーコン 牛乳 ④鮭 ①人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース ③人参 玉ねぎ かぼちゃ ④パセリ ①米 ③油 ④オリーブオイル 米粉 ④油 ⑤じゃがいも でんぶ カシューナッツ 835kcal/34.5g 豆・豆製品・海藻・卵・果物

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## バランスよく食べよう!

食べ物にはわたしたちの体の中で、健康で丈夫な体をつくるために色々な栄養素が詰まっています。

好き嫌いせず、色々な食べ物を食べることで、元気に過ごすことができます。苦手な食べ物も、まずは一口食べることからチャレンジしてみましょう!

