

10月給食配膳表

鳴門市林崎小学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
<p>ふどう</p> <p>すのもの MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくと こんにやくの みそに</p> <p>ピオーネ 秋は果物がおいしい季節ですね。ぶどうの中でも「宝石」と呼ばれるピオーネは、濃いむらさき色で、とても甘くておいしいです。</p>	<p>はるまき MILK</p> <p>ごはん</p> <p>かんこくふう すきやき</p> <p>朝ごはん 朝ごはんには、脳や、体を自覚めさせてくれる大切な役割があります。1日を元気に過ごすためにも、毎日、食べましょう。</p>	<p>さんまおろし MILK</p> <p>ごはん</p> <p>あすかじる</p> <p>飛鳥汁 奈良県の飛鳥地方に昔から伝わる料理です。真がたくさん入ったみそ汁に、牛乳を加えて作ります。</p>	<p>フルーツミックス MILK</p> <p>ロールパン</p> <p>ミートソース スパゲティ</p> <p>パン パンが日本へやってきたのは、1543年にポルトガルの船が種子島に着いたときです。今ではさまざまな種類のパンがありますね。</p>	<p>えびしゅうまい MILK</p> <p>ごはん</p> <p>やさいの みそいため</p> <p>運動と栄養 丈夫な体を作るためには、栄養をしっかりとりととも、適度な運動を心がけましょう。</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>たいいくの日</p> <p>スポーツの秋</p>	<p>ドーナツ</p> <p>さわらの さいきょうやき MILK</p> <p>いも ごはん</p> <p>かきたま じる</p> <p>西京焼き 「西京焼き」とは、西京「みそ」といわれる白みそを使った料理です。白みそにみりん、酒などを混ぜたものに漬け込んで焼きます。</p>	<p>わふう ハンバーグ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <p>目の覚醒デー 10月10日は「目の覚醒デー」です。姿勢や部屋の明るさに気をつけ、目が疲れたら休みましょう。食生活では、自にビタミンAをとるといいですね。</p>	<p>チーズオムレツ MILK</p> <p>コッパン ミニトマト</p> <p>ポトフ</p> <p>ポトフ ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。日本のおでんと同じような料理です。</p>	<p>しょうが</p> <p>しょうがの辛味と香りは、肉や魚の臭みを消す効果があります。今日はツナそぼろの下味をつけるのに使っています。</p> <p>(ツナそぼろどん) ツナそぼろ</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>オレンジ</p> <p>いわしのかばやき MILK</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもと わかめの みそしる</p> <p>いわし 今日のいわしは、「真いわし」という種類です。真いわしは、別名「七つ星」といわれるように、体に約7つの黒い点があります。</p>	<p>もやしの ナムル MILK</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの カレーそぼろ</p> <p>ナムル 「ナムル」は韓国料理のひとつとして有名です。本場韓国では、食事のときのおかずとして欠かせない一品です。</p>	<p>あつやきたまご そくせきつけ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの そぼろに</p> <p>昆布 昆布には、料理をおいしくする旨味成分が多く含まれています。節湯漬けに使っている昆布は、旨味をしっかりと味わってください。</p>	<p>メープル ジャム</p> <p>コールスロ サラダ MILK</p> <p>しよくパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>おいしく食べよう みんなでおいしく食べていると、苦手な食べ物にも挑戦しやすくなります。「おいしい！」は楽しく食べる魔法の言葉です。</p>	<p>ふしめん</p> <p>ふしめんとは、そうめんを乾燥させるときに種にかかっている平たいU字型の部分をいいます。</p> <p>とりにくの なんばんづけ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ふしめん じる</p>
22日	23日	24日	25日	26日
<p>ひじきの すだちすあえ MILK</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>だにんどん</p> <p>他人丼 他人丼は、鶏肉以外の豚肉や牛肉などと卵を使ったどんぶりです。豚と鶏肉は親子なので、親子ではないという意味で「他人丼」といいます。</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>やきぎょうざ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとえびの ちゅうかに</p> <p>豆腐 豆腐は、鎌倉時代に中国から、寺のお坊さんに伝えられました。豆腐は、大豆から作られていて栄養たっぷりです。</p>	<p>ふりかけ</p> <p>うめあえ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>和食の調味料 和食の基本の調味料は「砂糖」「塩」「酢」「しょうゆ(せうゆ)」「みそ」の「さしすせそ」の5つです。</p>	<p>バック ケチャップ</p> <p>ポイル キャベツ MILK</p> <p>きりこみパン ウイナー</p> <p>あさりの チャウダー</p> <p>あさり あしりは、海の浅い砂地に住んでいます。ホタテ、ハマグリ、しじみ、かきなどと同じ貝の仲間です。</p>	<p>さといも</p> <p>山で採れる「やまいも」に対して人里で採れるので「里いも」の名がついたといわれています。</p> <p>ピーナッツ あえ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ゆずみそ にこみおでん</p>
29日	30日	31日	<p>あき 秋にうれしい食べ物なあに?</p> <p>さといも</p> <p>「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。</p> <p>さつまいも</p> <p>さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。</p> 	
<p>フロッキーの シーザーサラダ MILK</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>カレー</p> <p>フロッキー フロッキーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。キャベツに似た大きな葉っぱに包まれて育ち、花が咲く前に収穫します。</p>	<p>バック ボンズ</p> <p>さばのしおやき MILK</p> <p>ごはん</p> <p>だいすいり きんぴらごぼう</p> <p>きんぴらごぼう 「きんぴら」という料理は、せん切りにした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をきかせたものをいいます。</p>	<p>かぼちゃ サンドフライ MILK</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>ハロウィン 10月31日は「ハロウィン」です。ももとは外国のお祭りでしたが、日本にもおなじみのイベントとなりました。</p>		