

# 10月

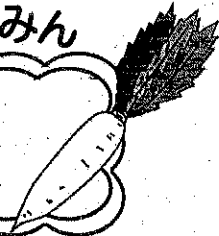
# 食育だより



一年でもっとも過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

今月の白山のめぐみん

## 大根



これからの季節はきのこや旬の冬野菜が出回ります。冬野菜は寒さが増すごとに甘みが増しておいしくなってきますね。今月は食卓でも特に出番が多くなる大根について紹介します。部位を使い分けて、旬をおいしく食べましょう！

使い分けて味わいアップ！

葉も根も栄養豊富な優れたもの。  
おいしく大活躍させましょう♪

### 葉：いためものに

ビタミンや食物センイがたっぷり！  
さっとゆでて油揚げやじゃこと一緒に。

### 上：サラダなどに

甘味があり、そのまま食べる生食にむく。  
刺身のつまやおろしに使用します。

### 中央：煮物に

柔らかくてくせがない。  
煮物や鍋物に最適。

### 下：薬味に

辛味が強く筋がある。  
おろしや細かく切って汁の具や漬物に。

DAIKON

＝保存のポイント＝  
葉付きの大根は、葉を根元から切り離します。根の水分・養分が葉に奪われないように！

### 大根おろしは名脇役！

さんまの塩焼きに大根おろしは定番ですね。大根おろしには、焼き魚のコゲに含まれる体に悪い物質の働きを抑える効果があります。魚のおいしさを引き立てるだけでなく、理にかなった食べ合わせをしているのですね。



今が旬の  
レシピ

## 豚大根



豚肉のうまみが大根にギュッとしみて、子どもたちもおいしく食べられる煮物です。ぜひご家庭で作ってみてください。

### 材料（4人分）

- ・豚ばら肉……………150g
- ・しょうが……………1かけ
- ・大根……………1本
- ・こんにゃく……………1/2枚
- ・にんじん……………1/2本
- ・いんげん……………3～4本
- ・しょうゆ……………大さじ3
- ・砂糖・みりん・酒…大さじ2ずつ

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。しょうがはすりおろしかせん切り。大根、こんにゃく、にんじんは乱切りにしておく。
- ② いんげんはサツと茹でて3cmぐらいに切る。
- ③ なべに豚肉としょうが、調味料の一部を加えてサツと火を通してとり出す。
- ④ ③の鍋に残りの材料とひたひたの水を入れて火にかける。煮立ったら、調味料を加えて中火で煮る。
- ⑤ 味がしみたら、②と③を戻してサツと火を通す。

# 10月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

| 日                                                                  | 曜<br>日 | 献 立                                               | 赤の食べ物                          |                       | みどりの食べ物                        |                                      |                                               |                                           | 黄の食べ物                      |                     | エネルギー<br>タンパク質<br>脂 肪 |
|--------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                    |        |                                                   | ち・にく・ほねになる                     |                       | 体のちようしをととのえる                   |                                      |                                               |                                           | わつ・ちからになる                  |                     |                       |
|                                                                    |        |                                                   | 1群                             | 2群                    | 3群                             | 4群                                   | 5群                                            | 6群                                        |                            |                     |                       |
| 1                                                                  | 水      | ごはん 牛乳<br>とり肉の照り焼き<br>ごま和え<br>すいとん汁               | ぶた肉<br>うすあげ<br>きぬこしょうふ<br>とり肉  | 牛乳                    | こまつな<br>にんじん                   | にんにく<br>しょうが<br>りんご<br>キャベツ          | えのきたけ<br>はくさい<br>ねぎ                           | 米<br>さとう<br>しらたま粉                         | ごま                         | 643<br>27.3<br>20.9 |                       |
| 2                                                                  | 木      | ごはん 牛乳<br>魚の梅しそフライ<br>昆布和え<br>めった汁                | ホキ<br>かつおぶし<br>ぶた肉<br>みそ       | 牛乳<br>こんぶ             | しそ<br>にんじん                     | うめぼし<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ         | ごぼう<br>だいこん<br>ねぎ                             | 米<br>さとう<br>てんぷら粉<br>パン粉<br>さつまいも         | ごま<br>油                    | 604<br>25.0<br>16.6 |                       |
| 3                                                                  | 金      | オムライス 牛乳<br>トマトソース<br>クラムチャウダー                    | とり肉<br>たまご<br>ベーコン<br>あさり      | 牛乳<br>スキムミルク          | にんじん<br>トマト<br>ピーマン<br>パセリ     |                                      |                                               | 米<br>小麦<br>米粉<br>さとう<br>じゃがいも             | バター<br>油                   | 645<br>29.1<br>21.0 |                       |
| 6                                                                  | 月      | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>ごま酢和え<br>かき玉汁 お月見デザート         | さば<br>きぬこしょうふ<br>たまご<br>ぶかし    | 牛乳                    | こまつな<br>にんじん                   | しょうが<br>りよくとうもろやし<br>えのきたけ<br>ねぎ     |                                               | 米<br>さとう<br>かたくり粉<br>デザート                 | ごま                         | 628<br>29.0<br>21.9 |                       |
| 7                                                                  | 火      | ごはん 牛乳<br>ちくわチーズ天ぷら<br>海苔のナムル<br>韓国風肉じゃが          | ちくわ<br>ぶた肉                     | 牛乳<br>チーズ<br>のり       | にんじん<br>にら                     | きゅうり<br>りよくとうもろやし<br>にんにく<br>ねぎ      | たまねぎ<br>こんにゃく                                 | 米<br>てんぷら粉<br>さとう<br>じゃがいも                | 油<br>ごま油<br>ごま             | 635<br>23.6<br>20.8 |                       |
| 8                                                                  | 水      | 麦ごはん 牛乳<br>カレーライス<br>フルーツミルクゼリー                   | ぶた肉                            | 牛乳<br>チーズ             | にんじん<br>トマト                    | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ        | マッシュルーム<br>エリンギ<br>みかん<br>バナナ<br>パイナップル<br>もも | 米<br>小麦<br>じゃがいも<br>ごまぎこ<br>ミルクゼリー        | 油<br>バター<br>カレーパウダー        | 730<br>20.5<br>21.5 |                       |
| 9                                                                  | 木      | きなこ揚げパン 牛乳<br>ツナサラダ<br>秋のシチュー                     | きなこ<br>ツナ<br>とり肉               | 牛乳<br>スキムミルク          | にんじん<br>パセリ                    | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ          | ぶなしめじ<br>エリンギ                                 | コッペパン<br>さとう<br>さつまいも<br>米粉               | オリーブ油<br>油<br>バター          | 618<br>26.6<br>25.3 |                       |
| 10                                                                 | 金      | ごはん 牛乳<br>ハンバーグ<br>クリームポテト<br>ABCスープ              | 牛肉<br>ぶた肉<br>大豆ミート<br>とり肉      | 牛乳                    | にんじん<br>パセリ                    | セロリ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ         |                                               | 米<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>パン粉<br>デザート  | バター<br>オリーブ油               | 625<br>26.5<br>18.8 |                       |
| 13日(月) スポーツの日                                                      |        |                                                   |                                |                       |                                |                                      |                                               |                                           |                            |                     |                       |
| 14                                                                 | 火      | ごはん 牛乳<br>オレンジチキン<br>ポテトサラダ<br>キャベツのみそ汁           | とり肉<br>あつあげ<br>大豆<br>みそ        | 牛乳<br>チーズ             | にんじん                           | にんにく<br>しょうが<br>オレンジジュース<br>コーン      | きゅうり<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>えのきたけ                 | 米<br>はちみつ<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>ママレードジャム   | 油<br>卵なしマヨネーズ              | 658<br>29.8<br>26.8 |                       |
| 15                                                                 | 水      | ごはん 牛乳<br>シュウマイ<br>中華あえ<br>八宝菜                    | シュウマイ<br>ぶた肉<br>いか<br>うすらたまご   | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな                   | りよくとうもろやし<br>しょうが<br>ねぎ<br>たまねぎ      | たけのこ<br>干しいたけ<br>はくさい                         | 米<br>さとう<br>かたくり粉<br>油                    | ごま<br>ごま油                  | 622<br>29.2<br>22.5 |                       |
| ジオパーク給食「島根県隠岐ユネスコジオパーク」…島根名物の松江おどんは、「おでん」と「うどん」が合わさった名物料理です。       |        |                                                   |                                |                       |                                |                                      |                                               |                                           |                            |                     |                       |
| 16                                                                 | 木      | ごはん 牛乳<br>あごフライ<br>磯香和え<br>松江おどん                  | とびうお<br>うすあげ<br>牛肉<br>ちぎりあげ    | 牛乳<br>のり              | にんじん<br>こまつな                   | キャベツ<br>だいこん<br>にんにく<br>ねぎ           |                                               | 米<br>さとう<br>てんぷら粉<br>パン粉<br>うどん<br>じゃがいも  | 油<br>ごま                    | 627<br>24.6<br>18.1 |                       |
| 17                                                                 | 金      | 中華おかか 牛乳<br>バンバンジーサラダ<br>水ギョーザ<br>みかん             | ぶた肉<br>とり肉                     | 牛乳                    | にんじん                           | 干しいたけ<br>たけのこ<br>しょうが<br>たまねぎ        | えだまめ<br>りよくとうもろやし<br>きゅうり<br>ねぎ<br>みかん        | 米<br>もち米<br>さとう                           | 油<br>ごま油<br>ごま             | 609<br>26.3<br>15.5 |                       |
| 20                                                                 | 月      | ごはん 牛乳<br>鶏肉のねぎソースかけ<br>青菜のチーズおかか和え<br>大根と油揚げのみそ汁 | とり肉<br>みそ<br>あつあげ<br>かつおぶし     | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ      | こまつな<br>にんじん                   | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん         |                                               | 米<br>ごまぎこ<br>かたくり粉<br>さとう                 | 油                          | 596<br>24.1<br>22.5 |                       |
| 21                                                                 | 火      | 麦ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>コーンサラダ                       | ぶた肉                            | 牛乳                    | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>アロココリー   | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン          |                                               | 米<br>小麦<br>じゃがいも<br>ごまぎこ<br>さとう           | ハヤシルー<br>生クリーム<br>油<br>バター | 715<br>27.3<br>24.3 |                       |
| お話し給食「ラーメンのおうさま」…ゆであがった麺がいろいろな味の汁にとびこんでいきます。どれがラーメンのおうさまになるのでしょうか？ |        |                                                   |                                |                       |                                |                                      |                                               |                                           |                            |                     |                       |
| 22                                                                 | 水      | ごはん 牛乳<br>焼きギョウザ<br>アロココリーのおかか和え<br>おうさまのしょうゆラーメン | ぶた肉<br>なると<br>うすらたまご<br>ギョーザ   | 牛乳                    | アロココリー<br>にんじん<br>万能ねぎ         | キャベツ<br>たけのこ<br>しょうが<br>にんにく         | りよくとうもろやし                                     | 米<br>ラーメン<br>さとう                          | ごま油<br>ごま油                 | 617<br>24.1<br>18.0 |                       |
| 23                                                                 | 木      | ガーリックステーキ 牛乳<br>豆腐のサラダ<br>ポークビーンズ                 | とうふ<br>ぶた肉<br>だいす              | 牛乳<br>こんぶ             | にんじん<br>トマト<br>パセリ             | にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ | しょうが                                          | 食パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>ひよこ豆               | バター<br>オリーブ油<br>ごま油        | 604<br>24.6<br>24.3 |                       |
| 白山めぐみんジオパーク給食「ねぎ」…白山市内では松任地区、美川地区でねぎを栽培しています。今日はいも煮にたっぷり使います。      |        |                                                   |                                |                       |                                |                                      |                                               |                                           |                            |                     |                       |
| 24                                                                 | 金      | ごはん 牛乳<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>即席漬け<br>白山ねぎのいも煮           | 牛肉<br>あつあげ                     | 牛乳<br>子持ちししゃも<br>青のり粉 | にんじん                           | キャベツ<br>きゅうり<br>たくあん<br>こんにゃく        | だいこん<br>まいたけ<br>ねぎ                            | 米<br>てんぷら粉<br>さとう<br>さつまいも                | 油<br>ごま                    | 598<br>23.2<br>21.3 |                       |
| 27                                                                 | 月      | 麦ごはん 牛乳<br>フライドチキン<br>ミニトマト<br>スープカレー             | とり肉<br>ぶた肉<br>ベーコン             | 牛乳                    | ミニトマト<br>にんじん<br>トマト<br>さやいんげん | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ         | コーン                                           | 米<br>小麦<br>米粉<br>かたくり粉<br>じゃがいも           | 油<br>カレーパウダー               | 687<br>26.8<br>26.0 |                       |
| 28                                                                 | 火      | わかめごはん 牛乳<br>鮭の粕漬け焼き<br>切り干し大根のゴマネーズサラダ<br>豚汁     | さけ<br>ロースハム<br>ぶた肉<br>みそ       | 牛乳<br>わかめ<br>ひじき      | にんじん                           | だいこん<br>はくさい<br>きゅうり<br>ねぎ           |                                               | 米<br>じゃがいも                                | 卵なしマヨネーズ<br>ごま             | 607<br>26.7<br>19.7 |                       |
| 29                                                                 | 水      | ごはん 牛乳<br>大豆とさつまいものごまからめ<br>車麩のたまごとじ<br>りんご       | 大豆<br>とり肉<br>たまご               | 牛乳<br>しらす干し           | にんじん<br>いんげん                   | たまねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ<br>りんご         |                                               | 米<br>さとう<br>水あめ<br>かたくり粉<br>さつまいも<br>くるまふ | 油<br>ごま                    | 627<br>26.7<br>16.8 |                       |
| 30                                                                 | 木      | ごはん 牛乳<br>松風焼き<br>大根サラダ<br>厚揚げと小松菜のみそ汁            | とり肉<br>ロースハム<br>あつあげ<br>大豆ペースト | 牛乳<br>チーズ             | にんじん<br>こまつな                   | だいこん<br>きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ          |                                               | 米<br>さとう<br>パン粉<br>じゃがいも                  | ごま<br>卵なしマヨネーズ             | 682<br>28.7<br>26.6 |                       |
| 31                                                                 | 金      | ごはん 牛乳<br>焼き肉炒め<br>わかめスープ<br>かぼちゃのカップケーキ          | ぶた肉<br>とり肉<br>きぬこしょうふ          | 牛乳<br>わかめ             | ピーマン<br>にんじん<br>かぼちゃ           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>エリンギ         | キャベツ<br>りんご<br>ねぎ<br>えのきたけ                    | 米<br>さとう<br>かたくり粉<br>ホットケーキミックス<br>チョコレート | 油<br>バター                   | 714<br>28.4<br>21.7 |                       |