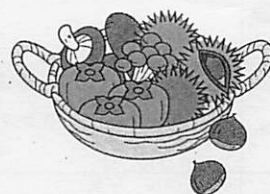
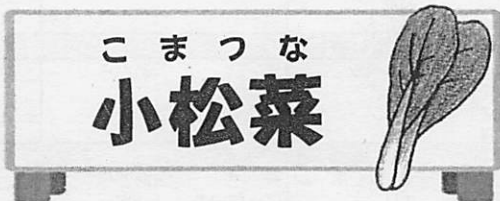


10月

給食だより



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。



一年中スーパーに出回っている小松菜。その小松菜の旬は、実は冬だということを知っていましたか。今月はこれからおいしくなる『小松菜』を紹介します。小松菜という名前は、東京の小松川村で栽培が始まったことからついたもの。給食で使う小松菜は、美川の山本さんからとれた新鮮なものが届けられています。



緑色が鮮やかで濃く、葉に厚みがあるものが新鮮
茎は太く、ハリのあるもの

野菜の中でもカルシウム、鉄分が多い栄養満点野菜

KOMATSUNA

上手な保存方法

【冷蔵庫】

ぬれた新聞紙に包んでから、ビニール袋に入れる。そのまま立てた状態で保存する。

【冷凍庫】

洗って水気をとり、カットしてから密閉袋に入れて冷凍する。使う時は凍ったまま、炒めたり汁ものなどに利用できる。



『ゆでなくても大丈夫!?!』

～小松菜の新しい食べ方発見!

アクの少ない小松菜は、生で食べたり、下ゆでせずにそのまま料理に使えます。

その1. 「スムージー」で酵素をそのまま

凍らせたバナナや果物と一緒にそのままミキサーにかける。生で食べることで、免疫力を高めたり、老化防止に効果があります。

その2. そのまま炒めてみそ汁にも

下ゆでせずに、ごま油でサツと炒めてみそ汁の具材にすると、

- ・ビタミンAの吸収がよくなる
- ・手間いらずで、みそ汁がグツとおいしくなる

ので、ぜひ試してみてくださいね!



カルシウム
たっぷり!

小松菜 & 納豆チャーハン

簡単なのに、栄養がたっぷりとれるお手軽チャーハン。夜食にもぴったりですよ。

材料 (2人分)

- ごはん……………軽く2杯
- 納豆……………小2パック
- 小松菜……………150gぐらい
- にんにく……………1かけ
- しらす干し……………大さじ2
- ごま油……………大さじ1
- 中華スープの素……………少々
(鶏がらスープの素でもよい)

作り方

- ① 小松菜は1センチぐらいにカット、にんにくはみじん切りにしておく。納豆は付属のタレを入れてほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を熱して、小松菜と塩ひとつまみを入れてサツと炒める。
- ③ ②にしらす干し、温めたごはんを納豆を入れてよくほぐし、中華スープを混ぜてできあがり。



10月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ちにく・ほねになる	1群	2群	3群	4群	5群	6群	タンパク質	脂肪
お月見献立(今年のお月見は10月14日(木)です。給食ではお月見汁に浮かぶお月見さま(お団子)をいただきます。)											
1	木	ごはん 牛乳 とり肉のみそマヨネーズ焼き もやしのごま酢あえ みぞれだんご汁	とり肉 みそ ぶた肉 ロースハム きぬ豆腐	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りょくとうもやし きゅうり	ごぼう なめこ だいこん ねぎ	米 かたくりこ さとう しらたまご	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	713 28.9 23.5	
2	金	すしごはん 牛乳 手巻きすし 手巻きのり (きゅうり・たまご・ツナ) いも煮	たまご ウィンナー ツナ 牛肉 あつあけ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり だいこん まいたけ ねぎ	米 さとう こんにゃく さといも	卵なしマヨネーズ	726 27.5 27.7		
5	月	ごはん 牛乳 春巻き 野菜のピリ辛和え 麻婆豆腐	ぶた肉 大豆ミート きぬ豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油	712 24.3 25.4	
6	火	ごきつねごはん 牛乳 大根とツナのあえもの 白菜とさつまあげのみそ汁 すりおろしりんごゼリー	ぶた肉 みそ うすあげ ツナ さつまあげ たまご 大豆	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ	えのきたけ はくさい ねぎ みかん	米 麦 さとう	あぶら	632 25.4 17.9	
前日給食(前日の献立が継続して、お肉は焼きたちやで給食に登場します。お楽しみください。)											
7	水	ごはん 牛乳 焼き肉炒め コーンかき玉スープ	牛肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ りんご コーン	米 さとう かたくりこ	あぶら	659 26.3 20.5	
日の丸給食(10日)と10日は日の丸給食です。日にいいフルーツをフルーツヨーグルトに混ぜていただきます。											
8	木	麦ごはん 牛乳 きのこカレー ブルーベリーヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん 黄もも缶 りんご	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	マッシュルーム エリンギ みかん缶 ブルーベリー	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	773 20.9 22.2	
9日(金) 遠足のため給食なし											
12	月	秋のふきよせごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ごま和え すまし汁	うすあげ とり肉 きぬ豆腐 ふかし	牛乳	にんじん ごまつな	しめじ えだまめ しょうが キャベツ	えのきたけ ねぎ	米 さとう もち米 さつまいも ごめ粉	あぶら ごま かたくりこ	666 26.6 23.1	
13	火	ごはん 牛乳 あげ大豆とじゃがいもの磯和え すきやき風煮 りんご1/6	だいたい 牛肉 やき豆腐	牛乳 音のり粉	にんじん	たまねぎ はくさい りんご	キャベツ	米 もち麦 かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら くるまふ	703 25.3 20.8	
14	水	ごはん 牛乳 キョウザ もやしの中華あえ 塩ラーメン	ぎょうざ ロースハム ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん ごまつな	りょくとうもやし ねぎ キャベツ	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま	636 24.5 15.6		
15	木	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ ポトフ	ベーコン ツナ ぶた肉 フランクフルト	牛乳 チーズ	トマト パセリ 青ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ コーン	食パン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブ油	646 23.8 24.4		
16	金	海鮮あんかけチャーハン 牛乳 じゃこサラダ フルーツ杏仁デザート	ロースハム たまご ぶた肉 あさり いか えび ほたて	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ コーン たまねぎ	たけのこ 干しいたけ はくさい キャベツ	米 麦 かたくりこ さとう 杏仁デザート	あぶら ごま油	625 25.6 17.7	
19	月	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き ゆかり和え 沢煮わん	さば 赤だしみそ みそ ぶた肉	牛乳	きゅうり ゆかり粉 にんじん 糸みつば	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	だいこん たけのこ しいたけ	米 もち麦 さとう	ごま	675 25.7 25.7	
20	火	メロンパン 牛乳 スペインシュサラダ ポークビーンズ	いか えび ほたて ツナ 大豆 ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ	ドックパン ホットケーキミックス さとう ひよこ豆 じゃがいも	バター 卵なしマヨネーズ オリーブ油	669 25.3 25.8		
21	水	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮	牛肉 ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも 音のり粉	ごまつな にんじん ざやいんげん	きりほしいたけ しょうが たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま油 ごま かたくりこ	664 23.4 18.5		
22	木	ごはん 牛乳 チキンカツ ケチャップソース ごぼうサラダ 大根のみそ汁	とり肉 ロースハム あつあけ 大豆 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう きゅうり コーン だいこん	なめこ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにゃく	あぶら ごま 卵なしマヨネーズ	691 30.4 22.3	
給食の料理(男子弁当部)で小学生の3人がつくる男子弁当部でピザの味付けにめんつゆを使ったお話を給食で再現します。											
23	金	男子弁当部ピザパどんぶり 牛乳 韓国風たまごスープ 園遊ぶどうゼリー	牛肉 あさり とり肉 きぬ豆腐 たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん 糸みつば	にんにく だいずもやし たまねぎ キムチ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	703 28.2 23.0		
26	月	ごはん 牛乳 鮭のベーコン巻き にんじんグラッセ 秋のシチュー	さけ あさり ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ	コーン たまねぎ 米粉 白いんげん豆	米 さつまいも あぶら	729 27.4 21.1		
27	火	ごはん 牛乳 千草焼き 割り干し大根の中華漬物 じゃがいものみそ汁	とり肉 たまご 大豆 みそ	牛乳 ひじき こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ 割り干し大根 きゅうり	なめこ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	601 23.6 15.5	
28	水	ごはん 牛乳 豚肉の黒酢炒め 味噌ワンタンスープ みかん	ぶた肉 うすらたまご とり肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	干しいたけ りょくとうもやし キャベツ にんにく	米 かたくりこ さとう ワンタン	あぶら	712 27.4 18.2	
29	木	ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ 即席漬け いなりうどん	ちくわ うすあげ	牛乳 音のり粉 こんぶ	にんじん	紅しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 てんぷら粉 うどん さとう	あぶら	667 22.0 18.6	
10月31日(金)は10月31日の献立です。給食ではワンタンに使うかはちまんで手作りのカマボコを作ります。											
30	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー 豆腐とわかめのスープ かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 とり肉 きぬ豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ ねぎ	米 さとう かたくりこ ホットケーキミックス チョコレート	あぶら ごま油 バター	767 28.6 22.2	