

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。

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したね。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!

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。

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♪

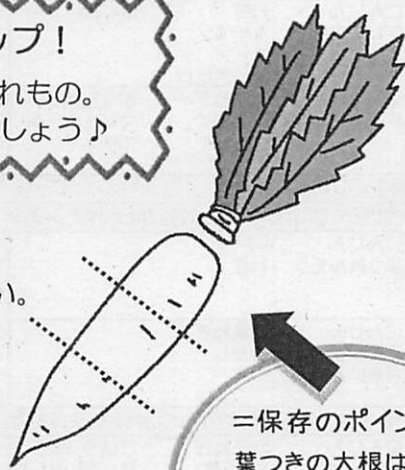
中央：煮物に

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。

DAIKONN



＝保存のポイント＝
葉つきの大根は、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、子どもたちもパクパク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
- ・こんにやく……………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、こんにやく、にんじんは乱切りにしておく。
- ② いんげんはサッと茹でて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ッ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を戻してサッと火を通す。

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		体のちようしをとのえる				わつ・ちからになる		タンパク質	脂肪
			1群	2群	3群	4群		5群	6群			
1	火	わかめごはん 牛乳 切り干し大根の中華和え なると・チャーシュー チャーシューメン	ツナ なると やきぶた ぶた肉	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく しょうが もやし	きゅうり ねぎ	米・麦 さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら ごま	672 26.0 21.8		
2	水	白ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 小松菜の甘酢あえ 豚汁	かまぼこ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 あおのり粉	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	なめこ ねぎ	米 さとう さつまいも かたくりここんぱく	あぶら ごま 卵なしマヨネーズ	724 26.6 26.9		
3	木	麦ごはん 牛乳 ソースカツ丼 ポイルキャベツ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 みそ ぶかし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えのきだけ		米・麦 じゃがいも てんぷらこ ばんご・さとう	ごま ごまあぶら あぶら	696 25.7 22.4		
4日(金) 遠足にて給食なし												
7	月	白ごはん 牛乳 手作りキャシュ カリカリベーコンサラダ シーフードチャウダー	ハム・ベーコン あさりたまご えび・いか ほたて	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ ほうれんそう アロココリー 赤ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ		米 さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	698 29.2 23.5		
8	火	ごきつねごはん 牛乳 ちくわチーズ天ぷら こんぶ和え 里芋のみそ汁	ぶた肉 うすあげ ちくわ・みそ とり肉	牛乳 チーズ あおのり粉 こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん なめこ	ねぎ キャベツ きゅうり	米・麦 さとう さといも てんぷらこ	あぶら	650 27.6 19.8		
9	水	白ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 春雨とたまごのあえもの みぞれだんご汁	さば みそ・あかみそ ハム・ぶた肉 たまご・きぬとうふ	牛乳	にんじん いとみつば	だいこん しょうが きゅうり ごぼう		米 さとう はるさめ しらたまご	あぶら ごま ごまあぶら	760 28.1 27.2		
目の愛護のために豚肉、たまご、アロココリー、パセリ、パセリなどの目により食材をふんだんに使った給食です。												
10	木	白ごはん 牛乳 ぶた肉のくわ焼き アロココリーごまドレサラダ みそ汁 プルーベリーゼリー	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん アロココリー	ねぎ キャベツ コーン えのきだけ	はくさい	米・こめ さとう・水あめ こむぎこ・かたくりこ アルーベリーゼリー	あぶら たまごなしマヨネーズ ごま	754 27.0 28.9		
11	金	麦ごはん 牛乳 きのこカレー フルーツ杏仁	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ	ぶなしめじ マッシュルーム	米・麦 じゃがいも こむぎこ あんじんどろみ	あぶら バター カレールー	758 19.7 21.2		
14日(日) 体育の日												
給食「はなちゃんのみそ汁」お母さんのかわりに朝ごはんをつくろ小学生のはなちゃんのお話から、井とみそ汁が登場します。												
15	火	麦ごはん 牛乳 食卓が明るくなる三色丼 はなちゃんのみそ汁 わらびもち	とり肉 たまご きぬとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ		米・麦 さとう わらびもち	あぶら	641 27.0 16.0		
16	水	白ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ ごま酢和え じゃがいもと車麩の煮もの	ハタハタ うすあげ 牛肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし		米 さとう・こめこ くもまぶこ・こんぱく じゃがいも	あぶら ごま	661 25.2 18.9		
世界遺産「岩手県平泉」の紫黒米ではぎの花をあらわし、岩手県の地産産物「南部鶏」やひつつみ汁を使った給食です。												
17	木	はぎの花風ごはん 牛乳 南部鶏と蓮のあまから ひつつみ汁 大文字りんご	とり肉 うすあげ きぬとうふ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しょうが れんこん えだまめ	ごぼう・ねぎ だいこん・りんご ほししいたけ ぶなしめじ	米・しこく米 さとう・こむぎこ かたくりこ しらたまご	あぶら	675 25.6 17.5		
18	金	ホイコーロー丼 ちゅうか風たまごスープ マクルトデザート	ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん みつば ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	えのきだけ	米・麦 さとう かたくりこ デザート	あぶら ごまあぶら	724 27.6 24.4		
21	月	白ごはん 牛乳 チキンタタキ フレンチサラダ 秋のシチュー	とり肉 ツナ ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが きゅうり ぶなしめじ	エリンギ キャベツ	米・さとう こめこ・さつまいも かたくりこ・こむぎこ 白いんげんまめ・くり	あぶら ごま バター	739 25.8 25.5		
22日(火) 即位礼正殿の儀												
23	水	グラタントースト 牛乳 ツナサラダ たまごスープ 園産りんごゼリー	ハム ツナ とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	えのきだけ	食パン さとう・こめこ ゼリー じゃがいも	あぶら バター	613 29.1 23.1		
24	木	白ごはん 牛乳 ハムカツ アロココリーのおかか和え いなりうどん	ハム かつおぶし うすあげ	牛乳	にんじん アロココリー こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ		米 さとう・うどん てんぷらこ パンこ	あぶら	677 26.3 18.8		
25	金	五目チャーハン だいこんサラダ わかめスープ キャンディーズ	やきぶた たまご・あさり とり肉・ベーコン かつおぶし・ツナ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	だいこん きゅうり ぶなしめじ コーン	米・麦 さとう	ごまあぶら ごま	615 25.7 21.3		
28	月	白ごはん 牛乳 カップメンチカツ マカロニサラダ 豆乳汁	ぶた肉・うすあげ 牛肉・とり肉 大豆ミート・みそ ハム・とうじゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	だいこん ほししいたけ なめこ・ねぎ	米 さとう パンこ マカロニ	あぶら オリーフあぶら	730 31.3 25.0		
29	火	白ごはん 牛乳 あげ大豆とじゃがいもの磯和え ぶた大根 みかん	大豆 牛肉 ちくわ うすらたまご	牛乳 あおのり粉	にんじん	しょうが だいこん みかん		米 さとう・じゃがいも かたくりこ こんぱく	あぶら	707 25.8 20.1		
30	水	さつまいもおこわ 牛乳 とりの照り焼き はりはり漬け みそ汁	とり肉 たまご さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう はくさい	ねぎ	米・もち米 さとう さつまいも	あぶら ごま	633 24.7 17.3		
31	木	ピタパン 牛乳 サケフライ タルタルソース 野菜ソテー かぼちゃポタージュ	さけ ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ にんにく	しめじ	ピタパン こめこ・水あめ パン粉・さとう てんぷらこ	あぶら バター たまごなしマヨネーズ	701 28.8 28.7		