

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 10月放送資料
1 (木)	ごはん	きょう たまご はなし 今日(きょう)は卵(たまご)についてお話(はなし)します。みなさんは、卵(たまご)が好き(す)ですか？実(じつ)は、私(わたし)たち日本人(にほんじん)は卵(たまご)が好き(す)な人(ひと)が多く(おおく)、国民(こくみん)一人(ひとり)あたり(あたり)平均(へいきん)して、1年(ねん)間に300個(こ)以上(いじょう)食(た)べていると言(い)われています。その消費(しょうひ)量は世界(りょう)でも1、2位(せかい)を争(い)うほど(あらそ)です。卵(たまご)には体(からだ)をつくるもとになるたんぱく質(しつ)の他(ほか)、ビタミン(ふく)やミネラル(ふく)も含ま(ふく)れています。卵(たまご)を食(た)べて、丈夫(じょうぶ)な体(からだ)をつくりましょ(う)う。
	ぎゅうにゅう	
	あつやきたまご	
	やさいのあかしそあえ	
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	
2 (金)	ごはん	きょう しょくひん はなし 今日(きょう)は「食品(しょくひん)ロス」についてお話(はなし)します。「まだ食(た)べられるのに捨(す)ててしまう食品(しょくひん)」を表(あらわ)す「食品(しょくひん)ロス」という言葉(ことば)が広(ひろ)く知(し)られてきました。料理(りょうり)で必要(ひつよう)以上(いじょう)に皮(かわ)をむいたりするこ(こ)でも食品(しょくひん)ロスがで(で)ますが、一番(いちばん)多(おほ)いのは食(た)べ残(のこ)しです。 10月(じゅうがつ)は「食品(しょくひん)ロス削減(さくげん)月間(げっかん)」です。まだ食(た)べられる食品(しょくひん)を大切(たいせつ)にし、食品(しょくひん)ロスが少(すく)なくなるよう(よう)に一人(ひとり)一人(ひとり)がで(で)きることを考(かんが)えてみ(み)ましょ(う)う。
	ぎゅうにゅう	
	ししゃものなんばんづけ	
	れんこんのそぼろいため	
	なめこのみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 10月放送資料
5 (月)	むぎごはん	きょう はな かんこくりょうり にしました。お好みで、ごはんの上にビビンバの具とナムルをのせて混ぜ、自分でビビンバを作ってみましょう。ビビンバは「混ぜごはん」という意味で、ごはんの上に肉や野菜などいろいろな具をのせて、混ぜて食べる料理です。苦手な野菜も混ぜて食べると、きっとおいしく食べることができますよ。トックは、うるち米で作られたおもちを薄き切ったものです。「トッ」はもち、「ク」は汁という意味があります。韓国ではお正月にお雑煮風にして食べるのが一般的です。今日は韓国料理を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ビビンバ	
	ほうれんそうのナムル	
	トックスープ	
6 (火)	かくがたしよくパン	10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に良い栄養素は、ビタミンAです。ビタミンAは、目の乾燥を防いだり、暗いところで視力を保ったりする働きがあり、緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。また、ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の疲れをとる働きがあり、卵に含まれるルテインは有害な光から目を守る働きがあります。今日は、目に良い栄養素がたくさんとれる給食にしました。食べながら、毎日使う目について考えてみましょう。
	ブルーベリージャム	
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	
	コールスローサラダ	
	やさいとたまごのスープ	
7 (水)	ごはん	きょう は「ごぼう」についてお話しします。ごぼうは秋から冬にかけて旬を迎え、香りと食感が最も良くなります。中国が原産とされ、日本へは平安時代に薬として入ってきたといわれていますが、それよりも古い縄文時代の遺跡や貝塚から、ごぼうの種が見つかっています。世界でも食用にしているのは日本だけといわれてきましたが、近年は健康志向の高まりや腸内細菌をととのえる食物繊維を多く含むことからヨーロッパでも注目されるようになりました。今日は、ごぼうサラダでごぼうの風味と食感を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのてりやき	
	ごぼうサラダ	
	とうふのみそしる	
8 (木)	ごはん	とう ぷ は何からできているかわかりますか？正解は「大豆」です。大豆は肉と同じように、たんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。昔は肉を食べることが少なかったため、大豆や豆腐、油揚げ、おからなどの大豆製品を食べることで、たんぱく質をとっていました。また、大豆には、不足しがちなカルシウムや、鉄分、食物繊維もたくさん入っています。栄養満点の豆腐に、今日はそぼろあんをかけました。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とうふのそぼろあんかけ	
	やさいののりずあえ	
	にくじゃが	
9 (金)	ごはん	きょう は「いも煮汁」についてお話しします。いも煮とは、山形県の郷土料理で、里いもがとれる秋から冬によく食べられます。河原に鍋と材料を持ち込んで、家族や友達と一緒に作って食べる「いも煮会」は、忘年会や新年会とならぶ年間行事のひとつで、山形県民の団らんに欠かせない料理です。みなさんもクラスの友達と一緒にいも煮会をやっているつもりで、いも煮汁を楽しく味わってください。
	ぎゅうにゅう	
	さんまのしょうがに	
	キャベツのこんぶあえ	
	いもにじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 10月放送資料
13 (火)	コッペパン	きょう ほりのうち しょうがっこう こんだて ねんせい じゅぎょう なか 今日は堀之内小学校のリクエスト献立です。6年生が授業の中で かんが かんが あ 考えてくれました。パンは揚げパンをリクエストしてくれました が、きくがわ きゅうしよく あ 菊川の給食センターでは揚げパンを作ることが出来ないので、 いつものコッペパンにしました。ボリュームのあるにくだんご子とさっぱり 味のフレンチサラダ、トマト味のミネストローネの組み合わせが よいですね。見た目もおなか満ち満ちきゅうしよく かんが 満足な給食を考えてくれました。お いしくいただきます。
	ぎゅうにゅう	
	にくだんごのあまからに	
	フレンチサラダ	
	ミネストローネ	
14 (水)	きのこごはん	きょう かも しょうがっこう こんだて こんだて にほん 今日は加茂小学校のリクエスト献立です。献立のテーマは「日本 の秋を味わおう」ということで、あき あき つか た こ 秋が旬のきのこを使った炊き込み ごはんや、あきやさい さと つか とんじる 秋野菜のごぼう、にんじん、里いもなどを使った豚汁を こんだて い しずおかけん きょうどりょうり くら 献立に入れてくれました。また、静岡県の郷土料理である黒はんぺ んフライも取り入れて、と い ちさん ちしょう かんが あき かん 地産地消も考えてくれました。秋を感じな がら、いただきます。
	ぎゅうにゅう	
	くろはんぺんフライ	
	ポテトサラダ	
	あきやさいとんじる	
15 (木)	ごはん	きょう はなし えど 今日は「さつまいも」についてお話します。さつまいもは、江戸 じだい ちゅうごく いま かごしま けん さつま つた 時代に中国から今の鹿児島県である薩摩に伝えられました。そこか らぜんごく ひろ さつま き いみ 全国に広がったことから「薩摩から来たいも」という意味で「さ つまいも」とよ 呼ばれるようになりました。さつまいもはエネルギー のもとになる炭水化物が多く含まれているため、さつまいもを食べ るとちから 力がわいてきます。残さず食べて、のこ た ごご 午後からのエネルギーにし ましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さばみりんしょうゆやき	
	ほうれんそうのアーモンドあえ	
	さつまいものみそしる	
16 (金)	むぎごはん	きょう あきやさい こんさい つか こんさい 今日の「秋野菜カレー」には、根菜がたくさん使われています。根菜 は「根」と書くので植物の根を食べる野菜だと思われがちですが、土の なか そだ くき は ぶぶん た やさい ふく きょう しょくさい 中に育つ茎や葉の部分を食べる野菜も含まれます。今日のカレーの食材だ と、にんじん、さつまいも、れんこん、玉ねぎ、にんにくが根菜です。 こんさい しゅん あき ふゆ おお こんさい むかし からだ あたた 根菜の旬は、秋から冬にかけてが多いです。根菜は、昔から体を温めて くれるといわれ、これからさむ 寒くなる季節にぴったりの食べ物です。ま た、しょくもつ せんい おお ふく た 食物繊維も多く含まれているので、しっかり食べておなかの中をお そうじしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	きなこまめ	
	きゅうりのひたひた	
	あきやさいカレー	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 10月放送資料
19 (月)	ごはん	きょう 今日「ふるさと給食」の日です。カツオのお茶フライには、静岡で水揚げされたカツオと菊川産のお茶が使われています。お茶の旬は4月下旬から5月の「初夏」のイメージがありますが、実は秋もお茶がおいしい季節です。秋に摘まれたお茶は「秋冬番茶」といい、夏の間も成長し続け栄養を蓄えているので、味や香りはしっかりとしていますが、渋みは少なくさっぱりとしたまろやかな味わいです。今年最後に摘まれたお茶の風味を感じながら、いただきますしりょう
	ぎゅうにゅう	
	カツオのおちゃフライ	
	やさいのごまあえ	
	おがさまんてんみそしる	
20 (火)	コッペパン	きょう 今日ポトフについてお話しします。ポトフはフランスの家庭料理で、ポトフのポトはフランス語で鍋、フは火で、火にかけた鍋という意味があります。鍋といっても日本のように、みんなで囲んで食べる習慣はありません。フランスでは、食べる時に具とスープを別に取り分けて、スープはそのまま飲んだり、パンに浸したりして食べます。日本では、具とスープを一緒に盛りつけて食べるポトフが一般的です。ポトフを食べて体を温めましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのマスタードやき	
	ツナとキャベツのカレーソテー	
	ポトフ	
21 (水)	ごはん	きょう 今日新米給食です。新米は、その年にとれたばかりの新しいお米のことです。お米を実らせる稲は、春に種もみをまいて苗に育ててから田んぼに植えます。夏の太陽を浴びてぐんぐん育ちますが、草取りや田んぼの管理など農家さんは大変な作業をされています。そして、秋にもみが黄色くなってきたら収穫します。こうして9月から11月頃にお店に並び新米は、炊くとつやつやしていて、ふっくらとやわらかいのが特徴です。今日の新米は、菊川市内の農家のみなさんが、学校給食のためにと、くださったものです。感謝の気持ちをこめて、よくかんで味わっていただきますしりょう。
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにくのしょうがやき	
	ひじきサラダ	
	じゃがいものみそしる	
22 (木)	むぎごはん	きょう 今日「切り干し大根」についてお話しします。切り干し大根は、大根を細長く切って、干して乾燥させた物です。干すことで水分が抜け、甘味が増し、うま味と栄養価がアップします。中でも、食物繊維とカルシウムは、生の大根より切り干し大根の方が20倍にも増えます。日本では昔から食材が少ない冬の貴重な保存食として食べられてきましたが、煮物だけでなくサラダにしてもおいしく食べることができます。今日は中華風のサラダにしました。よくかんで味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	
	あげぎょうざ	
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	
	マーボー豆腐	
23 (金)	ごはん	きょう 今日十三夜です。9月25日の十五夜から約一ヶ月後に十三夜があり、お月見をする風習があります。十五夜と十三夜の両方合わせてお月見すると縁起が良いとされています。十五夜を「いも名月」と呼ぶのに対して、十三夜では栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。今日は、主菜に枝豆の入ったコロッケと、副菜に大豆を煮た「五目大豆」、白玉団子の入ったお月見団子汁にしました。今夜はお月見をしてみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	えだまめのコロッケ	
	ごもくだいず	
	おつきみだんごしる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 10月放送資料
26 (月)	むぎごはん	きょう はん あ りょうり と い 今日のご飯に合う、タイの料理を取り入れました。アジアには、 こめ しゅしよく くに おお ちゅうめい ひと 米を主食とする国が多く、ガパオライスで有名なタイもその一つで す。ガパオライスは、豚ひき肉とパプリカをバジルやナンプラーと よ ちょうみりょう いた きょう きゅうしよく た 呼ばれるアジアの調味料で炒めます。今日は、給食でみなさんが食 べやすいように、ナンプラーの代わりにオイスターソースを使って いた 炒めました。いろいろなおかずとご飯を交互に食べて、味の旅を楽し しんでくださいね。
	ぎゅうにゅう	
	ガパオライスのぐ	
	マカロニサラダ	
	はるさめスープ	
27 (火)	こくとうパン	がつ にち 10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンとは、ヨーロッパ はっしょう まつ あき しゅうかく いわ ご せんぞ れい むか 発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いし、御先祖さまの霊を迎える、 にほん ほん ぎょうじ ふうしゅう ひと 日本でいうとお盆のような行事です。ハロウィンの風習の一つに、 かぼちゃをくり抜いてランタンを作ることがあります。そこで今日 はかぼちゃの形のハンバーグを取り入れたり、シチューにかぼちゃ い かたち と い を入れたりして、ハロウィンらしさを出しました。給食を通じて、 がいこく ぶんか きょうみ も 外国の文化にも興味を持ってもらえるとうれしいです。
	ぎゅうにゅう	
	かぼちゃがたハバーグ チャップソースがけ	
	キャベツとコーンのソテー	
	パンプキンシチュー	
	ハロウィンカラーゼリー	
28 (水)	ごはん	きょう こうや どうふ はなし こうや どうふ わかやま けん 今日は「高野豆腐」についてお話します。高野豆腐は、和歌山県にあ る こうやさん たんじょう なまえ さむ ふゆ どうふ そと 高野山で誕生したのでその名前がつけました。寒い冬に、豆腐を外に お 置いたままにしてしまったことから偶然できた食べ物で、別名「凍り豆 ふ とよ いま おお れいとう こ じんこうてき こお すいぶん 腐」とも呼ばれます。今では、大きな冷凍庫で人工的に凍らせて水分を ぬ かんそう つく こうやどうふ どうふ おな 抜き乾燥させて作ります。高野豆腐には、豆腐と同じように、たんぱく しつ るい おお ふく きょう だいず いっしょ ぶん 質やビタミン類が多く含まれています。今日は、大豆と一緒にでん粉を あぶら あ あじ あ こうや どうふ だいず まぶして油で揚げ、みそ味のたれで和えました。高野豆腐も大豆から できているのでたんぱく しつ 質とカルシウムがたっぷりです。しっかりと食 べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	まめまめみそめ	
	やさいのいそかあえ	
	じゃがいものカレーに	
29 (木)	ごはん	きょう た もの しゅん はなし にほん はる なつ 今日は「食べ物の旬」についてお話します。日本には、春・夏・ あき ふゆ きせつ きせつ しよくざい 秋・冬の4つの季節があり、その季節にとれるおいしい食材があり ます。それらを「旬の食材」といいます。しゅん やさい くだもの 旬の野菜や果物は、みず しんせん えいようか たか とくちよう しゅうかく みずしく新鮮で、栄養価も高いのが特徴です。また、たくさん収穫 できる時期なので、値段も手ごろになります。今日は、ちくわのお じき ねだん て きょう 茶揚げの「お茶」、里いものそばろに煮の「里いも」、肉団子入り塩 なべ はくさい しゅん しよくざい あじ 鍋の「えのきたけ」「根深ねぎ」「白菜」が旬の食材です。味わっ た て食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ちくわのおちゃあげ	
	さといものそばろに	
	にくだんごいりしおなべ	
30 (金)	ごはん	きょう はなし み いろ あか み 今日は「さけ」についてお話します。さけは身の色が赤く見える あかみ さかな おも しろみ さかな あかいろ しき ため赤身の魚と思われがちですが、白身の魚です。エサに赤色の色 そ も あかいろ た 素を持つエビやオキアミなどを食べるため、赤色になりますが、エ しきそ ふく しろいろ さいきん けんきゅう サに色素が含まれていないと白色になります。最近の研究では、こ あかいろ しきそ しがいせん からだ まも めんえきりよく たか の赤色の色素が、紫外線から体を守ったり、免疫力を高めたりする はたら わ きょう や 働きがあることが分かってきています。今日は、さけのごまみそ焼 きにしました。ごはんと一緒に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さけのごまみそやき	
	くきわかめのきんぴら	
	とりじる	