

令和4年10月学校給食献立予定表



B 食育ひとくちメモ おかず 穀類(米・パン・めん) 主食 ゆ脂 00'00 緑黄色野菜 00 いも類・砂糖 福神づけ と言われ,からだを丈夫にするたんぱく質が豊 10月2日とうふの日 セルフとうふサラダ 富な豆から出来ています。鳴沢村のブルーベ Ħ <u>リーを入れたヨーグルトです。</u> 10月4日は語呂合わせで、いわしの日です。い いわしのカリカリフライ 表粉 4 切干大根のピリから炒め こんじん にら 大根 にんにく もや わしは、カルシウムが豊富です。骨や歯を丈夫 10月4日 :うふのみそしる にするだけでなく、イライラを軽くすると言われ 麦ごはん りんごとカルピスゼリ ています。 タンドリーチキンとは, 鶏肉をヨーグルトと各種 5 スパイスに漬け込み、タンドールと呼ばれる円 大根とベーコンのスー ールパン お楽しみチ 筒形の土窯で焼いた料理でインドが発祥の地 水 です。オーブンで焼きます。 ハヤシさんというコックさんが考えた料理なの 甲州ワイン フのハヤシ 6 いもいもチップス で,ハヤシライスという説があります。コクのあ 山梨県より山梨県で るルウと肉と野菜を美味しく煮込みました。 木 秋の香り葉 7 \*\*\* に対し、十三夜は「豆名月」「栗名月」ともいわ かつおフライ&チキャベツ なめこのみそしる **小松菜** れています。3つの豆製品はどれかな。秋が旬 ねき 8日 十三夜給食 余 の国産の栗でごはんを炊きました。 さけのしょうゆこうじ焼き 目によいビタミンA・C・Eは色の濃い野菜(にん 1.1 10日目の **をねぎ** しょうが かぼちゃのそぼろに じん,ほうれんそう,ニラ,小松菜,かぼちゃ)や 愛護デー ほうれんそうのみそしる 果物,ごま等に多いです。ブルーベリーのアント 火 シアニン色素も目の疲れを改善する成分ですれんこんは9月から収穫され,秋から冬にかけ 麦ごはん 日の愛護デーゼリ 12 シャリシャリ大豆 て旬です。ビタミンCや食物繊維が豊富で,美 れんこんサラタ 黒パンサンド 肌や咳・のどの痛みを緩和するそうです。乾燥 水 が気になる時期に沢山食べたいです。 江戸から13里離れた川越のさつまいもが美味 五目あんか 13 しかったことから,栗(9里)より(4里)うまい1 ちゅうか風卵スー つまいも、砂糖 大学いも 3里と呼ばれ、13日はさつまいもの日に制定さ 木 13日さつまいもの日 れまし えびのピリからあげ ぶは,旬が2回あり,10月から秋ものと言れ 14 マカロニサラタ ン枝豆 れています。白い根っこも緑の葉っぱも栄養が 豊富で,風邪など病気を防いでくれるビタミン 余 北海道かぼちゃプリン チキンラ <u>も多いです。</u> ごまと砂糖とオリーブ油を混ぜて食パンに一枚 セサミト タス 赤玉ねき ずつ給食室で塗ります。クリームシチューには、 秋のクリームシチュ 秋が旬の大根や人参、ブロッコリー・さつまいもが 月 /ャインマスカットゼリ 入っています。 こんにゃくは弾力があるのてよくかみましょ 手作り和風おろしハン 18 小松菜は野菜の中でカルシウムが多く,みかん 小松菜のみそ汁 等のビタミンCで吸収率がアップします。豆製 わせみかん 品にもカルシウムが豊富です 体を温めるしょうが・ねぎ・みそ・肉を混ぜて肉 ゲティ 砂糖 サラダスパゲティ ゅうり レタス コ・ 団子を作り,野菜をたっぷり入れてスープを作 手作り肉団子スープ ります。朝食も野菜等を入れたみそしるやスー 水 プで体を温めると1日元気に過ごせます。 まは豆類でみそと油揚げ、ごはごま、わはわか 「ばのごまみそ焼 20 <u>ゃがいも</u>砂糖 肉じゃが まごわやさしい給食 め, $\underline{v}$ は野菜, $\underline{c}$ はさば, $\underline{U}$ はキノコ類でえのき 大根とわかめのみそしる たけ、いはじゃがいもです。毎日すべてがそろう 木 フランスゼリー <u>と脳も体にも良く生活習慣病を予防します。</u> 給食のカレーは大きな釜で,たくさんの野菜や 甲州富十桜 -クのカレーライス 21 肉をじっくり煮込みます。甲州富士桜ポークは、 福神づけ 山梨県より山梨県で 根のツナサラタ 山梨県のブランド豚できめが細かく柔らかくて 金 ツあんにん <u>美味しいです。</u> ラビオリは小麦粉を練って作ったパスタ生地を ン 手作りミートオムレ 24 野菜サラタ 2枚の間に、挽き肉やみじん切りにした野菜な ラビオリスーフ どの食材をはさみ,四角形に切り分けたパスタ 月 のことで、イタリア料理です。 特選やまなしの食に選定されたあけぼの大豆 はちみつレモンゼリ やまなしの食 25 くり粉 砂糖 料理。身延町で栽培され、通常の大豆に比べ **けぼの大豆**とごぼうのあまからあげ あけぼの大豆 て1.6倍の大きさで糖度も高く,大量生産でき 火 ほうれんそうの焼きドーナツ ないことから「幻の大豆」と言われています。 ポトフのじゃがいもは、調理しても壊れないビタ いぼちゃき 26 コールスローサラタ ミンCが含まれています。お肌の調子も整え,風 カレー風味のポトフ 邪や病気を防いでくれます。 水 カラフル白玉フル 米 麦 砂糖 ビビンバは ビビンが混ぜ バはごはんの音味 ビビンバ 27 です。ごはんの上に盛りつけた具を混ぜて食べ ると美味しいです。赤緑黄の仲間の食品が 木 ・ドラハ ・どうのソフトババロア <u>入っていて元気なからだをつくります。</u> おでんは, 昆布やかつおぶしなど美味しいだし さわらの甘酢ソース 28 おだしの日 で煮ました。かつおぶしを初めて作った方の命 にこみおでん 日なので,おだしの日に制定されました。かつ <u>ぶしはかつおを者熟して乾燥させたもので</u> レーうどんはかつおぶしなどでだしを取り,野 31 菜や肉を煮込んで、カレールウと和の調味料 とりのからあげ すくり粉 小麦粉 である本みりんや醤油,酒で作ります。 小松菜の和え物 月 パンプキンカップケーキ

献立内容は都合により変更することがあります

## 10月の食材旬リスト

たい,いわし,かつお,さけ,さ ば,さんま,さわら,にしん,はた はた,しらす,いか,いくら,えび, 毛ガニ等,

にんじん,かぶ(春物より甘い)・かぼちゃ (収穫は夏で,貯蔵により甘みが増す),ちん げんさい,さつまいも(貯蔵して少し乾燥した 冬の方が甘い),里いも,じゃがいも,冬瓜 (とうがん),まつたけ,しいたけ,みょうが,む かご,ルッコラ,あずき,ごま,ぎんなん等



いちじく,柿,か ぼす,かりん,く り,ゆず,りんご

秋の食材はビタミン・ミネ ラル・食物繊維が豊富で、 夏場の疲れをとり,これか ら迎える厳しい冬に備えた 体作りに役立つといわれて

<u>秋の味覚を楽しもう!</u>

・体を温める・潤いアップ ・病れをとる等

