

令和3年度10月 献立紹介①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

<small>こんだてめい</small> 献立名	<small>こんだてしょうかい</small> 献立紹介
------------------------------	----------------------------------

規則正しい生活で 病気に負けない体をつくろう！



はやねはやあ
早寝・早起き

睡眠時間をしっかり
確保しましょう

えいよう
栄養バランスの

しよくじ
よい食事

しよくしよくさい
主食・主菜・
ふくさい
副菜を
そろえましょう

てきとうんどう
適度な運動

日中は明るいところで
体を動かしましょう

10/1 (金)	ごはん 肉だんご 昆布と豆もやしの 炒め煮 けんちん汁	<p><small>きょうまめ</small>今日は「豆もやし」についてお話します。「豆もやし」は、大豆の<small>はな</small>種子を水に浸し、暗いところで発芽、成長させた物です。豆のたん<small>だいず</small>ぱく質は体に吸収されやすくなり、豆の時にはなかった「ビタミンC」が作られ、「ビタミンB2」も増えます。「ビタミンC」は、病気やストレスに対する抵抗力を強くする働きがあります。「ビタミンB2」は、体の中で栄養をエネルギーに変える働きをします。「豆もやし」は、料理もしやすく、値段も安い便利な食品です。</p>
-------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

令和3年度10月 献立紹介②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
10/4 (月)	ごはん 赤魚の香味焼き 切り干し大根の キムチ炒め えびだんごのすまし汁	10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年600万トンを超える量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。
10/5 (火)	バターロール キャベツとコーンの サラダ ミートボールの ブラウンシチュー ヨーグルト	今日は、「ヨーグルト」についてお話します。「ヨーグルト」は「乳」を「乳酸菌」で発酵させたものです。発酵させることによってカルシウムやたんぱく質が体に吸収されやすくなっています。また、「乳酸菌」は、おなかの調子を良くする働きがあります。成長期に必要なカルシウムがたくさん摂れる「ヨーグルト」は、朝食やおやつにもおすすめです。
10/6 (水)	ごはん 豚肉の生姜炒め ささかまとわかめの 和え物 石狩汁	今日は「ささかまぼこ」についてお話します。「ささかまぼこ」は、仙台市内のかまぼこ店で売り出されのが始まりと言われています。明治時代のはじめにヒラメの大漁が続きましたが、その当時はたくさんの量を運んだり保存したりすることができなかったため、かまぼこに加工していたそうです。「ささかまぼこ」は、その形から以前は「べろかまぼこ」「手のひらかまぼこ」「木の葉かまぼこ」などとも呼ばれていたそうです。
10/7 (木)	ソフトパン チリコンカン キャベツとベーコンの スープ キャラメルポテト	今日は、旬の「さつまいも」を揚げて、給食センター特製の「キャラメルソース」をからめた「キャラメルポテト」です。「キャラメルソース」は、バター、砂糖、水を煮詰めて生クリームを加えて作ります。簡単においしく作れるので、自分で作るのもおすすめです。パンやホットケーキにつけてもおいしいです。エネルギーが高いため、おいしいからといって一度にたくさん食べ過ぎないように注意しましょう。
10/8 (金)	ごはん チンジャオロースー 春雨スープ りんご	今日は「りんご」についてお話します。「りんご」には、いろいろな種類があり、世界中で2万5千種以上もあるそうです。「りんご」の収穫時期は、10月から11月のものが多いです。「りんご」には、「ペクチン」や「セルロース」という食物繊維があり、おなかの調子を整える働きがあります。体の中の余分な水分を体の外に出す働きする「カリウム」という栄養もたくさんあります。

令和3年度10月 献立紹介③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
10/11 (月)	ごはん かつおフライ(ソース) だいこんのナムル 油麩汁	今日は「かつお」についてお話します。「かつお」には、春と秋の二つの旬があります。春のかつおは「初がつお」と呼ばれ、脂が少なくさっぱりしています。秋のかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、脂がのっています。かつおは、血液の成分をつくる働きをする「鉄分」や、筋肉をつくる働きをする「たんぱく質」がたくさんあります。
10/12 (火)	ツイストパン きのこの クリームシチュー ブロッコリーと パプリカのサラダ 梨ゼリー	今日の「きのこのクリームシチュー」に入っているきのこは「エリンギ」「マッシュルーム」「しめじ」です。「きのこ」は種類によって形や香りや食感が違うので、食べくらべてみるのもおもしろいです。「きのこ」には、カルシウムの吸収を助ける働きをする「ビタミンD」やおなかの調子を整える働きをする「食物せんい」がたくさんあります。
10/13 (水)	ごはん 鮭のレモン焼き ビーフンソテー 鶏ごぼう汁	今日は、「ビーフン」についてお話します。「ビーフン」は、中国発祥の「米」を原料とした 麺のような食品です。米を磨いで炊くよりも簡単に調理できるので便利な食材として使われてきたようです。アジアの各地で食べられていて、肉や野菜と炒めたり、スープに入れたりして食べられています。
10/14 (木)	丸パン ハムチーズフライ キャベツとツナの サラダ ミネストローネ	みなさんの中に「食べるのがはやい」ことが自慢の人はいませんか? 「食べるのがはやい」のは、良いことではありません。朝食いだと、なかなか満腹感を感じられず 食べ過ぎにつながり 肥満の原因にもなります。また、はやく食べるために 食べ物をよくかまないで飲み込むと、「食道」や「胃」に負担がかかります。栄養の消化吸収も悪くなります。体に良いことは一つもありませんので、気をつけましょう。
10/15 (金)	ごはん 親子煮 わかめともやしの 和え物 だいこんと豆腐のみそ汁	10月16日は、「世界食糧デー」です。「世界の食糧問題を考える日」です。世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているのに、世界の人口の約11%(およそ9人に1人)が十分に食べられず、栄養不足の状態です。残念ながら、日本では、たくさんの食料を外国から輸入しながら、食べられるのに捨てている食品が多いことが大きな問題となっています。日本で1年間に捨てられている食品の量は 約600万トン以上で およそ東京ドーム16杯分です。世界の食糧問題について考え、自分にできることは何か考えてみましょう。

令和3年度10月 献立紹介④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
10/18 (月)	ごはん 酢豚 みそ野菜中華スープ フルーツ杏仁ミックス	今日は「杏仁豆腐」についてお話します。「杏仁豆腐」は、中国発祥のデザートです。「杏仁」とは、「杏」という果物の種の中にある 硬い皮に包まれた白い実のことです。「杏仁」を粉にした原料から作ったものと砂糖・牛乳・ゼラチンなどを加えて煮て溶かして混ぜ合わせ、冷やして作ります。
10/19 (火)	丸パン えびカツ(タルタルソース) ブロッコリーとコーンの サラダ スパゲティナポリタン	今日は、「ナポリタン」についてお話します。「ナポリタン」は、第二次世界大戦後にアメリカから日本に入ってきた「めん」を使って作られるようになったスパゲティをたまねぎ、ピーマン、ハムまたはウインナーなどと炒め、トマトケチャップで味付けをしたものです。給食では、トマトもたくさん使い、よく煮込んで、うま味と栄養たっぷりに仕上げています。
10/20 (水)	ごはん さばのみそ煮 豆もやしとさつま揚げの 炒め煮 すいとん汁	今日は、「さば」についてお話します。「さば」は、一年中よく食べられる魚の一つですが、旬は秋から冬にかけてです。「さば」には、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」や、脳の活性化に効果がある「DHA」、血管の中の血液をサラサラにすることで様々な病気の予防が期待できる「EPA」という成分がたくさんあります。「さば」は、焼く、煮る、油で揚げる、生のままなどいろいろな料理にされる魚です。
10/21 (木)	ココアパン チキンマーレードソース ポテトサラダ かぶのコンソメスープ	今日は、「キャベツ」の栄養についてお話します。「キャベツ」には、他の野菜にも多い「ビタミンC」のほか、「ビタミンU」も多く含まれています。「ビタミンU」は、胃潰瘍や胃炎など胃の病気の回復に効果があるとされています。「キャベジン」とも呼ばれ、胃の薬の成分にもなっています。
10/22 (金)	ごはん きのこカレー 切り干し大根の サラダ お米のムース	今日は、「切り干しだいこん」についてお話します。「切り干しだいこん」は、だいこんを細く切って太陽に干して作ります。太陽に干すことで、栄養やうま味成分がたくさん増えます。骨を丈夫にする「カルシウム」はおよそ15倍、血液をつくる「鉄分」はおよそ32倍に増えます。よくかんで食べると、おいしさも、栄養の吸収もさらにアップします。

令和3年度10月 献立紹介⑤

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
10/25 (月)	ごはん さんまのかば焼き くきわかめと 春雨の中華炒め 豚汁	今日は「くきわかめ」についてお話しします。「くきわかめ」は、「わかめ」の葉の芯の部分です。コリコリとした食感がおいしく、サラダや炒め物に向いています。おなかの調子を良くする「食物繊維」や、体の中の余分な塩分を体の外に出す働きをする「アルギニン酸」が多く含まれています。
10/26 (火)	ソフトパン タンドリーチキン コールスロー クラムチャウダー	今日は「クラムチャウダー」についてお話しします。「クラム」は英語で「二枚貝」、「チャウダー」はアメリカの具だくさんのスープのことです。今日の給食の「クラムチャウダー」は、あさりを使ったクリームスープにしましたが、本場アメリカでは、地域によってトマトを使ったスープや魚介の清んだスープなど、いろいろな味付けでつくります。
10/27 (水)	ごはん ぶたみそそぼろ ブロッコリーの おかかあえ 煮込みおでん	今日の給食の「煮込みおでん」に入っている「がんも」についてお話しします。豆腐をつぶして、細かく切ったにんじん、れんこん、ごぼうなどの野菜や、ひじきや昆布、しいたけなどを混ぜ合わせ、丸めて揚げたものを「がんも」や「がんもどき」と呼びます。「飛竜頭」とも呼ばれます。煮物にすると、だし汁をたっぷり吸ってとてもおいしくなります。
10/28 (木)	ミルクパン ジャーマンポテト チキンコンソメスープ かぼちゃ蒸しケーキ	今日は「じゃがいも」についてお話しします。「じゃがいも」は、デンプンが多く「エネルギーのもとになる食品の仲間」ですが、野菜や果物に多い「ビタミンC」や「カリウム」もたくさん含まれています。「ビタミンC」は、壊れやすい栄養素ですが、じゃがいもの「ビタミンC」はデンプンに守られているので壊れにくいのが特徴です。
10/29 (金)	ごはん ハンバーグ デミグラスソース だいこんサラダ たまごスープ 中:かぼちゃ蒸しケーキ	今日は、「たまねぎ」についてお話しします。「たまねぎ」を切ったときに目にしみるのは「アリシン」という辛みや香りの元となる成分です。「アリシン」は、豚肉や大豆に多く含まれる「ビタミンB1」の吸収をよくする働きがあります。「ビタミンB1」は、体の中で糖質をエネルギーに変える働きをする栄養素です。