



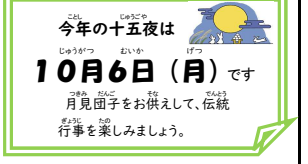
| 献立名                          |                     |            | 1(水)                                                                                         |      | 2(木)                                                                                                 |      | 3(金)                                                                                         |      | 6(月)                                                                                                   |      | 7(火)                                                                                             |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|------------------------------|---------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              |                     |            | <br>④野菜のナムル |      | <br>★⑤ヨーグルト ④ドライカレー |      | <br>④おしんこ和え |      | <br>⑤十五夜大福 ④鮭そぼろ丼の具 |      | <br>④ナタデココポンチ |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
| は<br><br>た<br><br>ら<br><br>き | おもに体をつくる<br>ものになるもの | たんぱく質      | <br>①ごはん    |      | <br>③豆腐の中華煮         |      | <br>①ナン     |      | <br>③マカロニスープ          |      | <br>①麦ごはん       |      | <br>③かわなべ牛丼の具 |  | <br>③森のきのこのみそ汁 |  | <br>①粒チーズパン |  | <br>③肉団子の甘酢煮 |  |
|                              |                     | 無機質        | ③ぶたにく・ちくわ・とうふ                                                                                |      | ③ベーコン                                                                                                |      | ③ぎゅうにく                                                                                       |      | ③あぶらあげ・むぎみそ                                                                                            |      | ③とりにく・だんご                                                                                        |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              | おもに体の調子を<br>整えるもの   | ビタミン       | ②ぎゅうにゅう                                                                                      |      | ④ぶたにく・ひよこめめ                                                                                          |      | ②ぎゅうにゅう                                                                                      |      | ④さけ                                                                                                    |      | ①チーズ                                                                                             |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     | 炭水化物<br>脂質 | ②ぎゅうにゅう                                                                                      |      | ②ぎゅうにゅう                                                                                              |      | ②ぎゅうにゅう                                                                                      |      | ②ぎゅうにゅう                                                                                                |      | ②ぎゅうにゅう                                                                                          |      | ②ぎゅうにゅう                                                                                         |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
| おもにエネルギーの<br>ものになるもの         |                     |            | ⑤ヨーグルト                                                                                       |      | ③しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん                                                                                 |      | ③しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう                                                                          |      | ③えのきだけ・しめじ・ほししいたけ                                                                                      |      | ③にんじん・たまねぎ・たけのこ                                                                                  |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ③しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん                                                                         |      | ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ                                                                                  |      | ③えのきだけ・こんにゃく・ほししいたけ                                                                          |      | ③たまねぎ・にんじん・はねぎ                                                                                         |      | ③ほししいたけ・ピーマン                                                                                     |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ③しめじ・たけのこ・にら                                                                                 |      | ④たまねぎ・グリーンピース・にんじん                                                                                   |      | ④ふかねぎ・はねぎ                                                                                    |      | ④たまねぎ・コーン・グリーンピース                                                                                      |      | ④パイン・ナタデココ・もも                                                                                    |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ④ふともやし・にんじん・きゅうり・コーン                                                                         |      | ④にんにく                                                                                                |      | ④つぼづき・きゅうり・だいこん・にんじん                                                                         |      | ④たねぎ・コーン・グリーンピース                                                                                       |      | ④バイン・ナタデココ・もも                                                                                    |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
| おもにエネルギーの<br>ものになるもの         |                     |            | ①こめ③さとう・でんぶん                                                                                 |      | ①ナン③マカロニ・じゃがいも                                                                                       |      | ①こめ・むぎ③さとう・でんぶん                                                                              |      | ①こめ・むぎ③じゃがいも・くろざとう                                                                                     |      | ①バターパン③じゃがいも・さとう                                                                                 |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ④さとう                                                                                         |      | ④でんぶん                                                                                                |      | ④さとう                                                                                         |      | ⑤じゅうごやだいふく                                                                                             |      | ③でんぶん④ベリーゼリー                                                                                     |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ③ごまあぶら                                                                                       |      |                                                                                                      |      | ④ごま・ごまあぶら                                                                                    |      | ④あぶら                                                                                                   |      | ③あぶら                                                                                             |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ④ごま・ごまあぶら                                                                                    |      |                                                                                                      |      |                                                                                              |      |                                                                                                        |      |                                                                                                  |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
| おもにエネルギーの<br>ものになるもの         |                     |            | ③さけ・とりがらスープ・ちゅうかだし                                                                           |      | ③とりがらスープ・こしょう・しお・コンソメ・しょうゆ                                                                           |      | ③さけ・みりん・しょうゆ・しお                                                                              |      | ③にぼし(だし)                                                                                               |      | ③しょうゆ・す・ケチャップ・ちゅうかだし                                                                             |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ③しょうゆ・みりん                                                                                    |      | ④カレー・ケチャップ・デミグラスソース                                                                                  |      | ③かつおぶし(だし)                                                                                   |      | ④さけ・しょうゆ・みりん                                                                                           |      |                                                                                                  |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            | ④しょうゆ・す                                                                                      |      | ④ウスターソース・コンソメ・あかワイン・しお                                                                               |      | ④しょうゆ・す                                                                                      |      |                                                                                                        |      |                                                                                                  |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
|                              |                     |            |                                                                                              |      |                                                                                                      |      |                                                                                              |      |                                                                                                        |      |                                                                                                  |      |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
| 小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g       |                     |            | 600                                                                                          | 24.3 | 666                                                                                                  | 30.4 | 716                                                                                          | 23.6 | 658                                                                                                    | 22.8 | 657                                                                                              | 25.0 |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |
| 中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g       |                     |            | 743                                                                                          | 28.7 | 755                                                                                                  | 34.4 | 883                                                                                          | 27.8 | 800                                                                                                    | 26.8 | 796                                                                                              | 29.5 |                                                                                                 |  |                                                                                                   |  |                                                                                                |  |                                                                                                 |  |

|                  |                                                                                          |                                                                                                     |                                                                |                                                                                                           |                                                                                                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて<br>献立ひとくちメモ | 豆腐は奈良時代に中国から伝えられたといわれています。豆腐には、体をつくるものになるたんぱく質以外にも、健康に過ごすために、体の動きを調整するミネラルが多く含まれている食品です。 | ナンはインドや中央アジアで食べられている平たいパンの一種です。タンドールと呼ばれる釜で焼かれることで、外はモチモチ、中はカリカリの食感になります。家庭でも中華鍋でパン生地を焼いて作ることができます。 | 今月の献立は、かわなべ牛を中心として、南九州市の新鮮な食材をごそい取り入れました。地場産物を食べ、元気な体をつくりましょう。 | 今月のものがたり給食は、十五夜にちなんで「14ひきのおつきみ」を紹介いたします。家族みんなで協力して楽しむお月見では、どんなお月様が見えるのでしょうか。まんまるなお月様のようなお団子をよくかんで食べてください。 | ナタデココはココナツの果汁を発酵させて固めたフィリピン発祥の食品です。ナタデココには食物繊維が多く含まれているので、腸の動きをよくする効果があります。弾力があるので、よくかんで食べましょう。 |
|                  | 献立の由来や食材の紹介などをします。                                                                       |                                                                                                     |                                                                |                                                                                                           |                                                                                                 |

| 8(水)                                                                                                                                                                                              | 9(木)                                                                                                                                                                                                          | 10(金)                                                                                                                                                                    | 14(火)                                                                                                                                                                              | 15(水)                                                                                                                                                                    | 16(木)                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ④高菜炒め<br>①ごはん ③高野豆腐の卵とじ                                                                                                                                                                           | ⑤ブルーベリージャム ④野菜と汁のソテー<br>①コッペパン ③コーンポタージュ                                                                                                                                                                      | ④レバーのかみかみ揚げ<br>①ゆかりごはん ③つみれのすまし汁                                                                                                                                         | ④アップルドレッシングサラダ<br>①黒糖パン ③和風スバゲティ                                                                                                                                                   | ④鉄火みそ<br>①ごはん ③じゃがいものうま煮                                                                                                                                                 | ④キャラメルポテト<br>①米粉パン ③ラビオリスープ                                                                                                                |
| ③こうやとうふ・とりにく・たまご<br>③さつまあげ④ぶたにく・かつおぶし<br>②ぎゅうにゅう<br>③にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>③はねぎ・ほししいたけ<br>④しょうが・たかなづけ<br>④にんじん・たまねぎ<br>①こめ③さとう・でんぶん<br>④さとう<br>③あぶら<br>④あぶら<br>③かつおぶし(だし)・さけ・みりん<br>④しょうゆ・しお<br>④しょうゆ | ③とりにく・ベーコン・だいず・とうにゅう<br>④かつお<br>②ぎゅうにゅう<br>③ぎゅうにゅう<br>③にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン<br>③グリーンピース<br>④にんじん・たまねぎ・ふともやし<br>④ブロッコリー<br>①コッペパン③じゃがいも・こめこ<br>⑤ブルーベリージャム<br>④あぶら<br>③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ<br>④しお・こしょう・しろワイン・しょうゆ | ③たちうおつみれ・あぶらあげ<br>④とりきも<br>②ぎゅうにゅう<br>③ほうれんそう・にんじん・たまねぎ<br>③とうがん・えのきだけ<br>④ごぼう<br>①こめ<br>④でんぶん・こむぎこ・さとう<br>④あぶら・ごま<br>①ゆかり③しょうゆ・しお・さけ<br>③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)<br>④しょうゆ・みりん | ③とりにく・ベーコン<br>②ぎゅうにゅう<br>④くわかめ<br>③えのきだけ・たまねぎ・にんじん<br>③ほうれんそう・しめじ<br>④キャベツ・きゅうり・ふともやし<br>④りんご<br>①ことうパン<br>③スバゲティ④さとう<br>③あぶら・マーガリン<br>④あぶら<br>③しょうゆ・コンソメ・こしょう・しお<br>④りんごす・しょうゆ・しお | ③とりにく・あつあげ・さつまあげ<br>④ぶたにく・だいず・あかみそ<br>②ぎゅうにゅう<br>③こんぶ<br>③ほししいたけ・たまねぎ・だいこん<br>③いんげん・にんじん<br>④にんじん・ごぼう・にら・しょうが<br>①こめ③じゃがいも・さとう<br>④くろざとう<br>③あぶら<br>③しょうゆ・みりん<br>④さけ・みりん | ③だいず・ラビオリ<br>②ぎゅうにゅう<br>③にんじん・たまねぎ・とうがん<br>③キャベツ・パセリ<br>④パセリ<br>①こめこパン<br>④さつまいも・さとう<br>④あぶら・マーガリン・アーモンド<br>③とりがらスープ・しょうゆ・しお・こしょう<br>③コンソメ |
| 653 32.0<br>807 37.8                                                                                                                                                                              | 612 29.8<br>748 35.8                                                                                                                                                                                          | 649 23.1<br>801 27.1                                                                                                                                                     | 630 25.6<br>789 31.0                                                                                                                                                               | 756 35.0<br>930 41.4                                                                                                                                                     | 669 20.4<br>822 24.2                                                                                                                       |

|                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豆腐を冷凍して解凍すると、解凍した時に水分が蒸発します。この作業を繰り返すことで、豆腐から水分が完全になくなり、高野豆腐になります。高野豆腐は水に漬けるとスポンジのように膨らみますが、豆腐に戻ることはありません。 | 10月10日は目を大切にす目の愛護デーです。みなさんはどんな目をしてますか。目の役割や、目を大切にすることは何ができるか考えてみましょう。ブルーベリーには目の動きを助ける効果があります。今日はブルーベリーのジャムです。 | 私たちの体は、鉄分が不足するとめまいや貧血を起こします。鉄分は私たちにとても大切な栄養素です。レバーは体に吸収されやすい鉄分を多く含む食品です。豚のレバーなら串焼き2本分で、1日に必要な鉄分を摂ることができます。 | 酢にはいろいろな種類があります。日本を代表する米から作る「米酢」や、米・麦・トウモロコシなどを混ぜ合わせて作る「穀物酢」や、果実から作る酢です。今日はりんごから作られた「りんご酢」を使ったサラダです。 | 鉄火みそは、赤みそに野菜や大豆、砂糖、みりんなどを加えて作る保存食です。熱した鉄火のように赤いことから「鉄火みそ」と呼ばれるようになりました。今日は鹿児島県の特産物の黒砂糖を加えて作っています。ご飯と一緒に食べましょう。 | ラビオリは2000年の歴史を持つ、イタリアの伝統的な詰め物パスタです。生地の間にひき肉や、みじん切りにした野菜、チーズなどを挟んで切り分けています。地域によって具材や形に違いがあり、各地域の特色を表しています。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                         |                                                                                                 |                                                       |                                                                                             |                                                                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>加工食品等の使用食材</b><br>※おうちのひとと一緒に読みましょう。 | <b>28日(火)ノンエッグマヨネーズ</b><br>食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ<br>食塩・清酒 | <b>2日(木)・23日(木)デミグラスソース</b><br>小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマペースト<br>砂糖・食塩・ゼラチン・しょうがペースト<br>オニオンパウダー・ガーリックパウダー<br>調味油・香辛料・野菜エキス<br>香味油・ポークエキス・玉ねぎエキス<br>酵母エキス加工品・ビーフエキス<br>カラメル色素・アミノ酸等・酸味料・香料 | <b>3日(金)つば焼き</b><br>干しだいこん・砂糖・異性化液糖・しょうゆ<br>醸造酢・食塩・かつお節・たんぱく加水分解物<br>アミノ酸等・ソルビット・酸味料・甘草・香料 | <b>6日(月)十五夜大福</b><br>さつまいも・もち粉・砂糖・麦芽糖<br>コーンスターチ・ぶどう糖果糖液糖<br>なたね油・還元麦芽糖・水あめ<br>食塩・加工でん粉・乳化剤・水 | <b>7日(火)とろろだんご</b><br>鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉<br>でん粉・砂糖・香辛料・食塩<br>たん白加水分解物・炭酸カルシウム<br>クエン酸第一鉄ナトリウム・水 | <b>7日(火)ベリーゼリー</b><br>果糖ぶどう糖液糖・食物繊維<br>いちごピューレ・ブルーベリーピューレ<br>増粘多糖類・野菜色素・クチナシ<br>カロチノイド・酸味料・乳酸Ca・香料<br>乳化剤・水・デキストリン | <b>9日(木)ブルーベリージャム</b><br>還元麦芽糖水あめ・ブルーベリー<br>砂糖・ペクチン・酸味料 | <b>7日(火)とろろだんご</b><br>鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉<br>でん粉・砂糖・香辛料・食塩<br>たん白加水分解物・炭酸カルシウム<br>クエン酸第一鉄ナトリウム・水 | <b>10日(金)たらちつみれ</b><br>太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩<br>アミノ酸・Na・水 | <b>10日(金)とりきも</b><br>鶏肝・でん粉・砂糖・しょうゆ・味噌<br>果糖ぶどう糖液糖・香辛料・醸造酢<br>なたね油・バーム油・酒精<br>アミノ酸等・キサンタン・水 | <b>16日(木)ラビオリ</b><br>小麦粉・小麦たん白・食塩<br>食用植物油・豚肉・パン粉<br>玉ねぎ・オニオンソース<br>ポークエキス・香辛料<br>酵母エキス・加工デンプン・水 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|



今年の十五夜は  
10月6日(月)です  
月見団子をお供えし、伝統行事を楽しみましょう。

| 17 (金)                                        | 20 (月)                                                       | 21 (火)                                                                 | 22 (水)                                                                   | 23 (木)                                                                          | 24 (金)                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <br>④ポニーきんぴら<br>①麦ごはん ③親子丼の具                  | <br>④ごぼうとれんこんのきんぴら<br>①ごはん ③さつまいもと豚肉の煮物                      | <br>④野菜ソテー<br>①アップルパン ③オートムシチュー                                        | <br>④ハムと春雨の炒め物<br>①麦ごはん ③麻婆丼の具                                           | <br>④ミートサンドの具<br>①ドッグパン ③麦スープ                                                   | <br>④魚のぬかみそ炊き<br>①ごはん ③だぶ                           |
| ③とりにく・たまご・かまぼこ・あぶらあげ<br>④ベーコン<br>②ぎゅうにゅう      | ③ぶたにく・あつあげ<br>④さつまあげ<br>②ぎゅうにゅう                              | ③とりにく・しろいんげんまめ・とうにゅう<br>④ウインナー<br>②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ<br>③スキムミルク・なまクリーム | ③ぶたにく・とうふ・だいき・あかみそ<br>④ハム<br>②ぎゅうにゅう                                     | ③ベーコン<br>③ぶたにく・だいき・しろいんげんまめ<br>②ぎゅうにゅう                                          | ③とりにく・ふ・あつあげ・かまぼこ<br>④ぶり<br>②ぎゅうにゅう                 |
| ③ほししいたけ・にんじん・たまねぎ<br>③はねぎ<br>④にんじん・こんにやく・いんげん | ③ほししいたけ・たまねぎ・にんじん<br>③たけのこ・いんげん・しょうが<br>④ごぼう・れんこん・にんじん・こんにやく | ①りんご<br>③にんじん・たまねぎ・しめじ<br>③えだまめ・かぼちゃ<br>④ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・コーン          | ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ<br>③ほししいたけ・たけのこ・にら<br>④にんじん・ふともやし・キャベツ・コーン<br>④にんじん | ③キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>③えのきだけ・チンゲンサイ・パセリ<br>④にんじん・たまねぎ・ピーマン<br>④にんじん                | ③にんじん・だいこん・たけのこ<br>③こんにやく・ほししいたけ・こまつな<br>④バセリ       |
| ①こめ・むぎ<br>③さとう・でんぶ<br>③あぶら<br>④あぶら・ごま         | ①こめ③さつまいも・さとう<br>④さとう<br>③あぶら<br>④ごま・あぶら                     | ①りんごパン<br>③こむぎ<br>③あぶら<br>④あぶら                                         | ①こめ・むぎ③さとう・でんぶ<br>④はるさめ・さとう<br>③ごまあぶら<br>④あぶら                            | ①ドックパン③おむぎ<br>④さとう・でんぶ                                                          | ①こめ③でんぶ<br>④じゃがいも・でんぶ<br>④あぶら・ごま                    |
| ③しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし)<br>④しょうゆ・みりん           | ③しょうゆ・みりん<br>④しょうゆ・さけ・みりん                                    | ③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう<br>④しょうゆ・こしょう・しお・コンソメ                              | ③トウバンジャン・ケチャップ・テンメンジャン<br>③さけ・しょうゆ・ちゅうかだし<br>④しお・しょうゆ・ちゅうかだし             | ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう<br>④しお・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース<br>④あかワイン・ウスターソース・しょうゆ・コンソメ | ③しょうゆ・みりん・しお・こんぶ(だし)<br>③かつおぶし(だし)<br>④ぬかみそだきしょうみえき |
| 646 26.6                                      | 641 23.6                                                     | 615 29.6                                                               | 680 29.7                                                                 | 623 27.2                                                                        | 665 25.4                                            |
| 799 31.4                                      | 794 27.9                                                     | 760 35.5                                                               | 840 35.1                                                                 | 764 32.6                                                                        | 820 30.0                                            |

親子丼は、一つの丼の中、親子で、ある鶏と、子である卵が入っていることから親子丼と呼ばれています。鶏肉も卵も、体をつくるものになるたんぱく質を多く含んでいる食品です。強く健康な体作りのために、親子丼をよく噛んで食べましょう。

江戸時代に流行した人形劇に、金太郎の子どもの「坂田金平」という登場人物が、都の平和を守るお話がありました。園こたえがあり、びりきな味のつごぼうは「強くて勇ましい坂田金平のよう」と言われ、金平ごぼうと呼ばれるようになりました。

英語で秋のことを「autumn(オートム)」と言います。今日は秋の味覚が入ったオートムシチューです。秋が旬の、きのこやかぼちゃが入っています。みなさんの身近にある秋を、お友達やおうちの人と探してみよう。

春雨には、さつまいもやじゃがいもを原料にした春雨と、もやしのもとになる緑豆を原料にした緑豆春雨があります。緑豆春雨は火が通りやすく、煮崩れしにくく、味がしみこみやすい特徴があります。今日の給食にも緑豆春雨が使われています。

10月23日は「霜降」です。この日から、季節が秋から冬へと変わり、朝晩が冷え込み始めます。みなさんは朝ご飯を食べていますか。朝ごはんは、体の温度を上げて、寒い朝でも元気に過ごせるスイッチになります。朝ごはんを食べましょう。

今日は北九州市との交流給食の日です。九州の南と北に位置し、市の名前が一字違いであることから、ご縁があり交流都市になりました。今日は北九州市の郷土料理「だぶ」と「ぬかみそだき」をつくりました。

| 今月の地場産物の利用について                                                                                                     | 27 (月)                                                                                                                                                   | 28 (火)                                                                                                                                         | 29 (水)                                                                                                                                                     | 30 (木)                                                                                                        | 31 (金)                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。<br>こんにやく<br>干しいたけ<br>太もやし<br>さつまいも<br>冬瓜<br>米<br>豚肉<br>かわなべ牛<br>むぎみそ お茶<br>つぼ漬け | <br>④ひじきの五目炒め<br>①ごはん ③豚汁                                                                                                                                | <br>④れんこんマヨネーズ<br>①ミルクパン ③カレーうどん                                                                                                               | <br>④魚の茶衣揚げ<br>①秋のちらしずし ③豆腐のすまし汁                                                                                                                           | <br>④アップルポンチ<br>①バターパン ③かぼちゃのスープ煮                                                                             | <br>④豚キムチソテー<br>①ごはん ③わかめスープ                                                                                                                       |
|                                                                                                                    | ③ぶたにく・あぶらあげ・むぎみそ<br>④まぐろ・さつまあげ<br>②ぎゅうにゅう<br>④ひじき<br>③こんにやく・にんじん・だいこん<br>③ごぼう・はねぎ・しょうが<br>④たけのこ・こんにやく・にんじん<br>④たまねぎ・グリーンピース<br>①こめ③じゃがいも<br>④さとう<br>④あぶら | ③ぶたにく<br>④ハム<br>①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう<br>③チーズ<br>③にんじん・たまねぎ・マッシュルーム<br>③えだまめ・にんにく<br>④れんこん・にんじん・ブロッコリー<br>①ミルクパン<br>③うどん④さとう<br>③マーガリン<br>④ノンエッグマヨネーズ | ①とりにく・さつまあげ<br>③とうふ・あぶらあげ④ホキ<br>②ぎゅうにゅう<br>③わかめ<br>③ほししいたけ・にんじん・しめじ<br>①グリーンピース<br>③にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ<br>④しょうが・おちゃ<br>①こめ③さとう<br>④こむぎ・でんぶ<br>①くり<br>④あぶら | ③ウインナー・とりにく<br>②ぎゅうにゅう<br>③かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>③しめじ・チンゲンサイ<br>④もも・りんご・パイ<br>④りんごかじゅう<br>①バターパン③じゃがいも<br>④りんごゼリー | ③とうふ・ベーコン<br>④ぶたにく<br>②ぎゅうにゅう<br>③わかめ<br>③たまねぎ・にんじん・えのきだけ<br>③はねぎ<br>④しょうが・キャベツ・はくさいキムチ<br>④にら・にんじん・たまねぎ<br>①こめ<br>④さとう・でんぶ<br>③ごまあぶら<br>④ごま・ごまあぶら |
|                                                                                                                    | ③にぼし(だし)・みりん<br>④みりん・しょうゆ                                                                                                                                | ③カレールー・カレー・ウスターソース<br>③ケチャップ<br>④しょうゆ・さけ・しお                                                                                                    | ①すしず・しょうゆ・さけ③しょうゆ・しお<br>③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)<br>④さけ・しょうゆ・ベーキングパウダー                                                                                           | ③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ<br>③しお・こしょう                                                                                | ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお<br>③こしょう<br>④さけ・しょうゆ                                                                                                           |
|                                                                                                                    | 609 23.8                                                                                                                                                 | 664 27.0                                                                                                                                       | 651 28.4                                                                                                                                                   | 619 25.8                                                                                                      | 613 26.1                                                                                                                                           |
|                                                                                                                    | 754 28.1                                                                                                                                                 | 836 33.2                                                                                                                                       | 754 31.6                                                                                                                                                   | 765 30.7                                                                                                      | 758 30.8                                                                                                                                           |

### 加工食品等の使用食材

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

**22日(水) トウバンジャン**  
 水・唐辛子・食塩  
 塩漬唐辛子加工品  
 発酵調味料・みそ  
 パプリカ・そら豆  
 アミ/酸等・酒精・pH調整剤

**22日(水) テンメンジャン**  
 味噌・砂糖・植物油・醤油

**24日(金) ぬかみそ炊き**  
 砂糖・醤油・清酒・米ぬか  
 かつお・さば・食塩・昆布・みりん  
 生姜・米麹・唐辛子・水

**28日(火) カレールー**  
 小麦粉・ラード・バーム油・砂糖  
 ぶどう糖・食塩・カレー粉  
 トマトペースト・牛肉エキス  
 オニオンパウダー・グローブ  
 コリアンダー・ニンニクパウダー  
 ジンジャー・アミ/酸等・カラメル色素  
 ガーリックパウダー  
 チキンエキスパウダー

**29日(水) 黒豆**  
 くり・砂糖・ビタミンC  
 クチナシ色素・水

**30日(木) りんごゼリー**  
 りんご果汁・砂糖  
 ぶどう糖・果糖液糖・ぶどう糖  
 砂糖・水・増粘多糖類  
 酸味料・ビタミンC・乳酸Ca  
 香料・クエン酸・Na

**31日(金) 白煮キムチ**  
 白菜・異性化液糖・醸造酢  
 食塩・唐辛子・にんにく  
 アミ/酸等・酸味料  
 パプリカ色素・ビタミンB1・水

### 10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てられています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

### きのこレンジャー参上

わたしはきのこレンジャーです。きのこにはいろいろな種類があるか、調べてみましょう。