



10月 こんだてひょう



函南町立西小学校
校長 久保田 正基

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜		1 わかめごはん 鶏そぼろ入り厚焼き玉子 ごまあえ けんちん汁  オレンジ	2 麦入りごはん 豆腐とひじき入り 和風ハンバーグ アーモンドあえ みそ汁	3 うどん 和風つけ汁 かきあげ キャベツのからしあえ	4 麦入りごはん キーマカレー ハムサラダ 函南秋すいか 
一 口 メモ		たまご たまごにはたくさんの栄養が含まれています。良質なたんぱく質をはじめ、ほとんど全ての栄養素が含まれているので完全栄養食品とも呼ばれています。	豆腐の日 10月2日は10(とう)2(ふ)で豆腐の日です。それに合わせて今日は豆腐を使った和風ハンバーグにしました。豆腐には成長に必要なたんぱく質が含まれています。	かきあげ かき揚げとは野菜や魚介類などを小さく切り、衣でまとめて油で揚げた天ぷらの一種です。かき揚げの名前は「かき混ぜて揚げる」ことからきています。	函南秋すいか 函南秋すいかは地元で見かけることは少ないです。秋すいかは夏のすいかより少し小さいです。地元のおいしいすいかを味わってください。
日 主食 主菜 副菜	7 アーモンドトースト ポトフ もやしとこまつなのサラダ みかん 	8 きのこごはん 肉じゃが すみそあえ なし 	9 麦入りごはん さんまのみぞれあんかけ ちぐさあえ みそ汁	10 キャロットライス ほうれんそうのキッシュ 高野豆腐スープ ブルーベリーゼリー 	11 終業式 給食はありません 11:40下校
一 口 メモ	アーモンド ナッツは植物の種の部分で種の成長に必要な栄養分を多く含んでいます。アーモンドはアンズやモモと近い植物で花も実もモモに似ています。	きのこ 日本では古くからきのこを食べています。日本ではしいたけ、しめじ、まいたけ、ヨーロッパではマッシュルーム、アジアではふくらみなどが多く作られています。	さんま さんまは秋が旬の魚です。秋の刀の魚と書いて「秋刀魚(さんま)」と読みます。さんまには頭や血液に良い栄養やタンパク質、ビタミンも多く含まれている食材です。	目の愛護デー 10月10日は目の愛護(あいご)デーです。緑黄色野菜は目のはたらきを良くしてくれる効果があります。今日にはにんじん、ほうれんそうが入っています。	
日 主食 主菜 副菜	14 	15 始業式 給食はありません 11:40下校 	16 麦入りごはん ハヤシルウ マセドアンサラダ みかん	17 中華めん ジャージャーめんの具 揚げじゃがいもの中華サラダ 手作りりんごゼリー	18 さくらごはん とうふのまさご揚げ おかかあえ みそ汁
一 口 メモ	スポーツの日		マセドアンサラダ 「マセドアン」とは角切りという意味です。小さく切った野菜をドレッシングなどで和えて食べるサラダで、いろいろな野菜の食感のちがいが楽しいサラダです。	ジャージャーめん ジャージャーめんの具のジャージャーは「肉みそ」という意味です。肉みその中にはにんじんの野菜を入れ、テンメーションという甘いみそで味付けをしています。	まさご揚げ まさごとは細かい砂のことを言い、数が多いことの例えで使われます。とうふのまさご揚げはとうふにお肉や細かく切った野菜を混ぜて揚げたがらもどき風の料理です。
日 主食 主菜 副菜	21 麦入りごはん さけのマヨネーズ焼き わかめのおひたし 国清汁	22 函南町ふるさと給食 黒糖入りパン とりのりんごソースかけ 函南きゅうりの コールスローサラダ 函南ミルクスープ	23 麦入りごはん ビビンバ もずくスープ りんご 	24 6年生修学旅行 ひじきごはん さばのみりん焼き おひたし 豚汁	25 お弁当持参の日 給食はありません お弁当を持ってきましょう 
一 口 メモ	さけ さけは秋が旬の魚です。さけの身は最初から赤いわけではなく、さけが食べているオキアミなどに含まれるアスタキサンチンという色素がさけの身を赤くしています。	ふるさと給食 今月のふるさと給食は函南町産のきゅうりを使ったコールスローサラダと丹那牛乳を使った函南ミルクスープです。地元のおいしい食材を味わってください。	りんご りんごは日本では赤い色の甘いものが好まれています。ヨーロッパなどでは黄色や緑色で酸味があるものが多く、料理や加工品に使われるものが好まれているそうです。	さば 10~12月のさばは脂がのっています。この時期のさばはEPAやDHAという体に良い脂をたくさん含んでいます。DHAは頭のはたらきを良くしてくれます。	
日 主食 主菜 副菜	28 バターライス じゃがいもとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ お米のムース	29 麦入りごはん  親子煮 ツナとわかめのあえもの 豆乳プリン	30 麦入りごはん マーボーどうふ かんこく風サラダ 手作りなしゼリー 	31 りんごチップパン とりのマーマレードソースかけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	
一 口 メモ	じゃがいも じゃがいもは1600年ごろにインドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。最初はじゃがたら芋と呼ばれ、やがてじゃがいもと呼ばれるようになりました。	海藻(かいそう) わかめなどの海藻(かいそう)は光合成をする海の植物です。海藻にはミネラルやビタミン、食物せんいなどがたくさん含まれています。	梨 梨は夏から秋にかけて旬を迎えます。果物にはいろいろな種類があり、梨にも「二十世紀梨」「幸水」「豊水」「長十郎」「新水」などがあります。	かぼちゃ かぼちゃはきゅうりなどと同じウリ科の仲間です。かぼちゃはでんぷん質が多く、熟成(じゅくせい)させるとでんぷんが糖と水に分解されて甘くなります。	