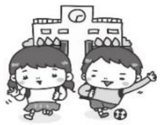
10月献立表

函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立			1 麦入りごはん おやこに もやしのおひたし オレンジ	2 ちゅうかめん ジャージャーめん （肉みそ） だいがくいも	3 食パン・いちごジャム とり肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｿｰｽがけ ツナサラダ こうやどうふスープ
			【おやこに】 おやこにを、ごはんにかけて食べてください。おやである「とり」と、子である「たまご」を使って作るため、「おやこに」や「おやこどん」と言われます。ぶた肉を使って作ると「他人どん」となります。	【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などの野菜を入れ、テンメンジャンという甘いみそで味付けをしています。	【マーマレード】 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞは、オレンジやみかんなどの柑橘類(かんきつるい)の皮や果汁を使って作られるジャムです。パンと一緒に食べられることが多いですが、今日はとり肉にかけるソースとして使います。
献立 	6 十五夜メニュー さといもごはん とり肉の塩こうじやき ごまあえ すまし汁 お月見だんご(みたらし)	7 麦入りごはん キーマカレー ハムサラダ バナナ	8 麦入りごはん アジフライ ちぐさあえ みそ汁	9 キャロットライス ほうれん草のキッシュ やさいスープ ブルーベリータルト	10 給食なし （11:30下校）
献立メモ	【十五夜】 十五夜は1年のうちで一番月がきれいに見える日とされています。「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれているため、今日はさといもを使ったごはんにしました。	【キーマカレー】 キーマとは、インドの言葉で「ひき肉」という意味があります。ひき肉を使うため、他の玉ねぎなどの野菜も細かくみじん切りにして、しっかり炒めて作ります。	【アジ】 アジは夏が旬の魚です。あじと言えば多くは「マアジ」のことを言います。アジはあたたかい海に140種もいるそうですが、お店に売られているのは数種類しかないそうです。	【目のあいごデー】 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。今日はにんじん、ほうれんそうが入っています。	
献立 	13 スポーツの日 	14 給食なし （11:30下校）	15 麦入りごはん ビビンバ もずくのかき玉スープ りんご	16 6年生給食なし ひじきごはん サバのみりんやき おひたし とん汁	17 給食なし （お弁当の日）
献立メモ			【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。	【サバ】 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。	
献立 	20 ふるさと給食 きのこごはん ちぐさやき さつま汁 丹那ヨーグルト	21 うどん カレーうどん(つゆ) ツナとワカメの あえもの	22 さくらごはん とりﾎﾞﾛ入りあつやきたまご からしあえ けんちん汁	23 キムタクごはん あげじゃがいもの ちゅうかあえ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとたまごのスープ バナナ	24 アーモンドトースト ポトフ もやしのサラダ
献立メモ	【函南町ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食の日です。きのこごはんには、味しめじという、三島市で作られたしめじを使います。他にも伊豆市産のたまご、三島産のこまつなやさつまいも、函南産のﾖｰｸﾞﾙﾄを使います。	【ワカメ】 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。今日はあえものに使います。	【たまご】 たまごは、調理の仕方によって、消化時間が変わります。半熟たまごの消化時間は約1時間半。固ゆでたまごは、その倍の約3時間だそうです。	【キムタクごはん】 キムタクは「キムチ」と「たくあん」を略した言葉です。給食ではたくあんの代わりに、甘味のある「つぼづけ」という漬物を使って作ります。キムチの汁を使ってごはんをたき、別で炒めた具を混ぜます。	【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。
献立 	27 麦入りごはん プルコギ ワカメスープ りんご	28 麦入りごはん わふうハンバーグ いそびたし みそ汁	29 麦入りごはん マーボーどうふ かんこくふうサラダ オレンジ	30 十三夜メニュー ワカメごはん やきぐりコロッケ なめたけあえ つきみ汁 	31 こくとう入り食パン とり肉のバジルやき ひじきとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ ふわふわたまごスープ
献立メモ	【プルコギ】 プルコギは韓国料理の一つです。韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉を意味しています。甘い漬けダレが味の決め手でそれぞれのお店や家ごとに工夫をすることで味にちがいがあるそうです。	【わふうハンバーグ】 わふうハンバーグは、とうふやひじきをまぜています。とうふはタンパク質が多く、脂質(ししつ)が少ないため、健康によい食品として、最近では海外でも売っているそうです。	【主食のごはん】 ごはんは昔から食べられてきた食べ物で、炭水化物を豊富にふくむため、脳やからだのエネルギーのもととしてとても大切です。粒のまま食べるので消化吸収がゆっくりと行われ、肥満予防になります。	【十三夜(じゅうさんや)】 十三夜は1年のうちで2番目に月がきれいに見える日とされています。今年は11月2日です。別名「栗名月(くりめいげつ)」とも呼ばれています。	【ふわふわたまごスープ】 ふわふわたまごスープは、といたたまごに、パンこと粉チーズをまぜ、わいたスープに入れて作ります。いつものたまごスープと違って、たまごがモコモコ、フワフワになります。