



10月 給食ひとくちメモ

(小学校用)

平成30年

寺尾小学校共同調理場

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
<p>きょう 今日のごまだれ焼きのとり肉はいわてけんさん 岩手県産のとりのもも肉です。鶏肉はからだを作るたんぱく質が多く含まれます。</p>		<p>きょう せかまぼこの機能揚げは、衣に青のりの入った天ぷらです。青のりはカルシウムやビタミンAなどの栄養が含まれています。</p>		<p>きょう 今日ジュレは梨のゼリー、かんづめのもも、ナタデココが入っています。ナタデココはぷりぷりとした感触を楽しむお菓子ですが、よくかんで食べないとどに詰まらせてしまうので、注意しましょう。</p>		<p>きょう 三色どんの3つの色は、とり肉のそぼろの茶色、いりたまごの黄色、ほうれんそうのごまあえの緑です。ご飯に載せて食べましょう。</p>		<p>スポーツの秋です。外に出て体を動かしましょう。太陽の光を浴びると体の中にビタミンDという栄養素が増えます。ビタミンDは、体の中で骨が強くなるのを助けてくれます。</p> 	
今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
みそ汁		うどん		カレー		三色どん		ピザドック	
きんぴら						なめこ汁		ポタージュ	
8		9		10		11		12	
<p>たいいく 体育の日</p> 		<p>きょう 今日のはちみつはレモン果汁が入ったレモンハニーです。レモンには風邪を予防してくれるビタミンCだけでなく、クエン酸という疲労回復に効果がある栄養素が含まれています。</p>		<p>10月10日は目の愛護デーです。目の動きを助けるビタミンAは色の濃い野菜や牛乳、レバー、たまごなどに多く含まれています。2つしかない大切な目をいたわりましょう。</p>		<p>さんまは秋を代表する食材の一つですね。最近では日本だけではなく、ほかの国の人たちがさんまを多く食べるようになり、日本で採れるさんまの量が減ってきているそうです。</p>		<p>ハンバーグをコッペパンにはさんでハンバーガーにして食べましょう。ハンバーグのソースはしめじやえのきたけの入ったきのこソースです。</p>	
今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
				韓国ご飯		けんちん汁		シチュー	
				スープ					
15		16		17		18		19	
<p>【カミカミメニュー】かたいものを食べていますか？やわらかいものばかり食べていると、あごや、歯ぐきが弱くなったり、つい食べ過ぎて、肥満の原因になったりします。よくかんで食べましょう。</p>		<p>きょう 今日ジャムは栃木市産の巨峰で作ったものです。巨峰の紫色の皮に含まれるアントシアニンは目の働きを良くしてくれます。皮ごと絞った果汁を使ったジャムやジュースは身体によいのです。</p>		<p>きょう 今日栃木市産の特産品を使った給食「とち介ランチ」です。栃木市産のぶた肉、大平産の黒大豆の枝豆、巨峰ゼリーの献立です。ふるさとの味を楽しみましょう。</p> 		<p>きょう 今日、根菜のみそ汁です。根菜とは根っこ部分を食べる野菜のことです。にんじん、だいこん、ごぼう、じゃがいもなどがあります。食物せんいが多く含まれ、おなかの調子を整えてくれます。</p>		<p>だいごく 大学いもは大正時代に東京大学の前に売られていたのが始まりのお菓子です。さつまいもはビタミンCや食物せんいを多く含んでいます。</p>	
今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
みそ汁		ミートソース		スタミナ炒め		ひじきごはん		大学いも	
				スープ		ねぎ塩焼き		ツナサンド	
						みそ汁		スープ	
22		23		24		25		26	
<p>ふりかえび 振替日</p> 		<p>コッペパンにフルーツクリームをはさんで食べましょう。大豆に含まれているイソフラボンは骨をじょうぶにする働きがあります。納豆は大豆から作られ、とても体によい食品です。</p>		<p>ねぎの緑の部分は、白い部分に比べるとビタミンAやビタミンCが多く含まれています。緑の部分もすてずに食べるようにしましょう。</p>		<p>きょう 今日のはちみつは、さといも、だいこん、ごぼう、しめじなど秋の旬の野菜を使っています。</p>		<p>コロッケにソースをつけて丸パンにはさんで食べましょう。今日のチャウダーには、たまぎたけ、しめじ、マッシュルームと3種類のきのこが入っています。たまぎたけは北海道でよく食べられているきのこです。</p>	
今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産	
		ソテー		いそかあえ		にもの		サラダ	
		ポークビーンズ		ぶた汁		みそ汁		チャウダー	
29		30		31		<p>今月の寺尾産</p>  <p>「今日の寺尾産」に使用されている農産物のマーク (今月は13種類の野菜を使う予定です。)</p>			
<p>あおぞら 青空 給食</p> 		<p>まる 丸パンにハムとスライスチーズをはさんで食べましょう。チャンポンは長崎県の郷土料理で、ぶた肉や魚介類、野菜などをたくさん入れた具だくさんのめん料理です。</p>		<p>ハロウインはキリスト教のお祭り、秋の収穫を祝う、悪霊を追い払うなどの意味があるそうです。ハロウインにはかぼちゃのおばけを作って楽しむ慣わしがあります。今日のはかぼちゃのプリンです。</p> 		<p>今月の目標</p>  <p>わたしたちのまわりで作られている食べものを知ろう</p>			
今日の寺尾産		今日の寺尾産		今日の寺尾産					
チャンポン		マーボーいため		中華づけ					
サラダ									