

# きゅうしょくカレンダー

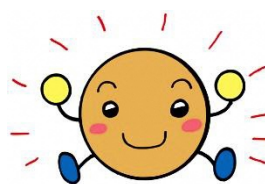
# 10月



日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
2 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが おかかいため	めしわん しるわん こざら 小皿
3 ・ 火	ごはん (減量) ぎゅうにゅう とり肉ととうふのくず煮 小松菜のいためもの	めしわん しるわん こざら 小皿
4 ・ 水	ごはん (減量) ぎゅうにゅう ふあふあ丼 ひじき豆	めしわん しるわん こざら 小皿
5 ・ 木	コッパン ぎゅうにゅう 白身魚のカリカリフライ さつまいものシチュー	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
6 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 かぼちゃのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん

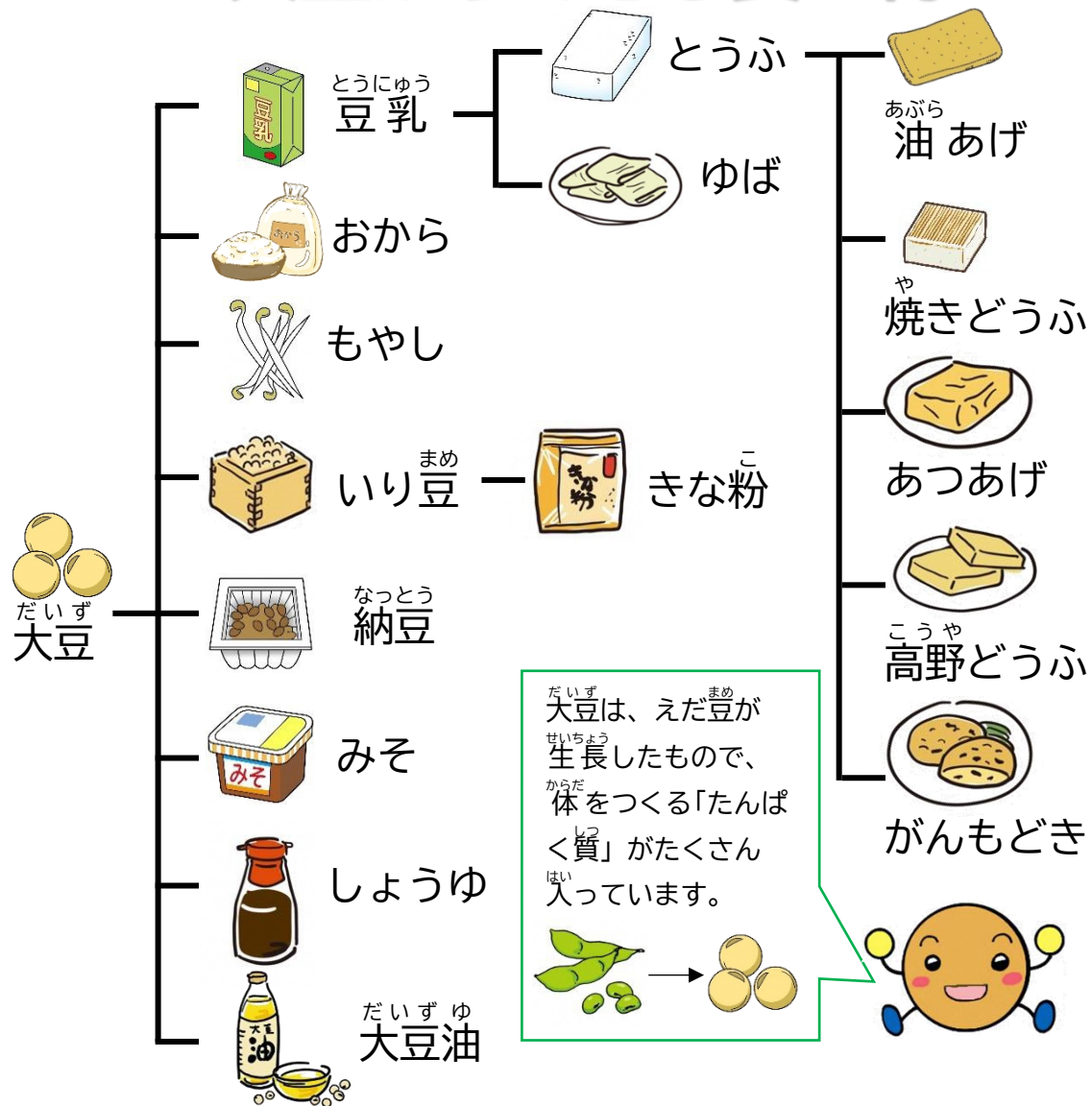
□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

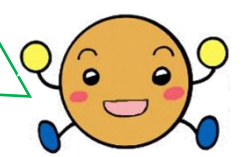


## 大豆のへんしん

## 大豆からできる食べ物



大豆は、えだ豆が生長したもので、体をつくる「たんぱく質」がたくさん入っています。



給食にはどんな食べ物が入っているのか、さがしてみましよう。

# きゅうしょくカレンダー 10月



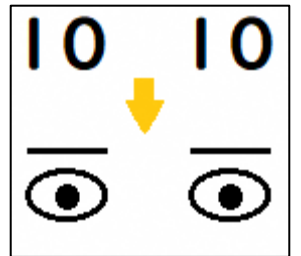
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
10 ・ 火	【目の愛護デー】 ごはん ぎゅうにゅう とり肉の唐揚げ レモンソースがけ カラフルスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん
11 ・ 水	チャーハン (減量) ぎゅうにゅう とうふとチンゲン菜のスープ ゼリー	おおざら 大皿 しるわん
12 ・ 木	小型コッペパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿
13 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやし炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿

…はし
  …スプーン
  …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

## ★10月10日は、目の愛護デー★



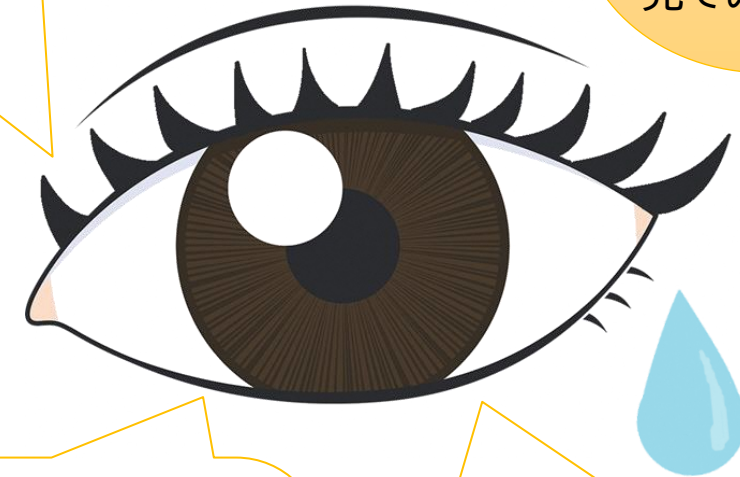
### ビタミンA

目のねんまくを守ってくれているよ！



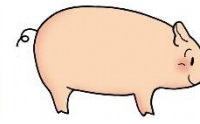
かぼちゃ、  
ほうれん草、  
にんじんなど

どんな食べ物が  
目にいいのか  
見てみよう！



### ビタミンB

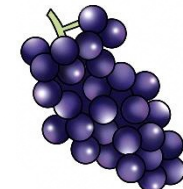
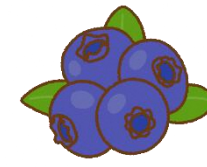
目のまわりの筋肉や神経の  
疲れをとってくれるよ！



大豆・大豆製品、豚肉、さば、さんまなど

### アントシアニン

視力の低下を防いでくれるよ！



ブルーベリー、ぶどう、なすなど



# きゅうしょくカレンダー 10月



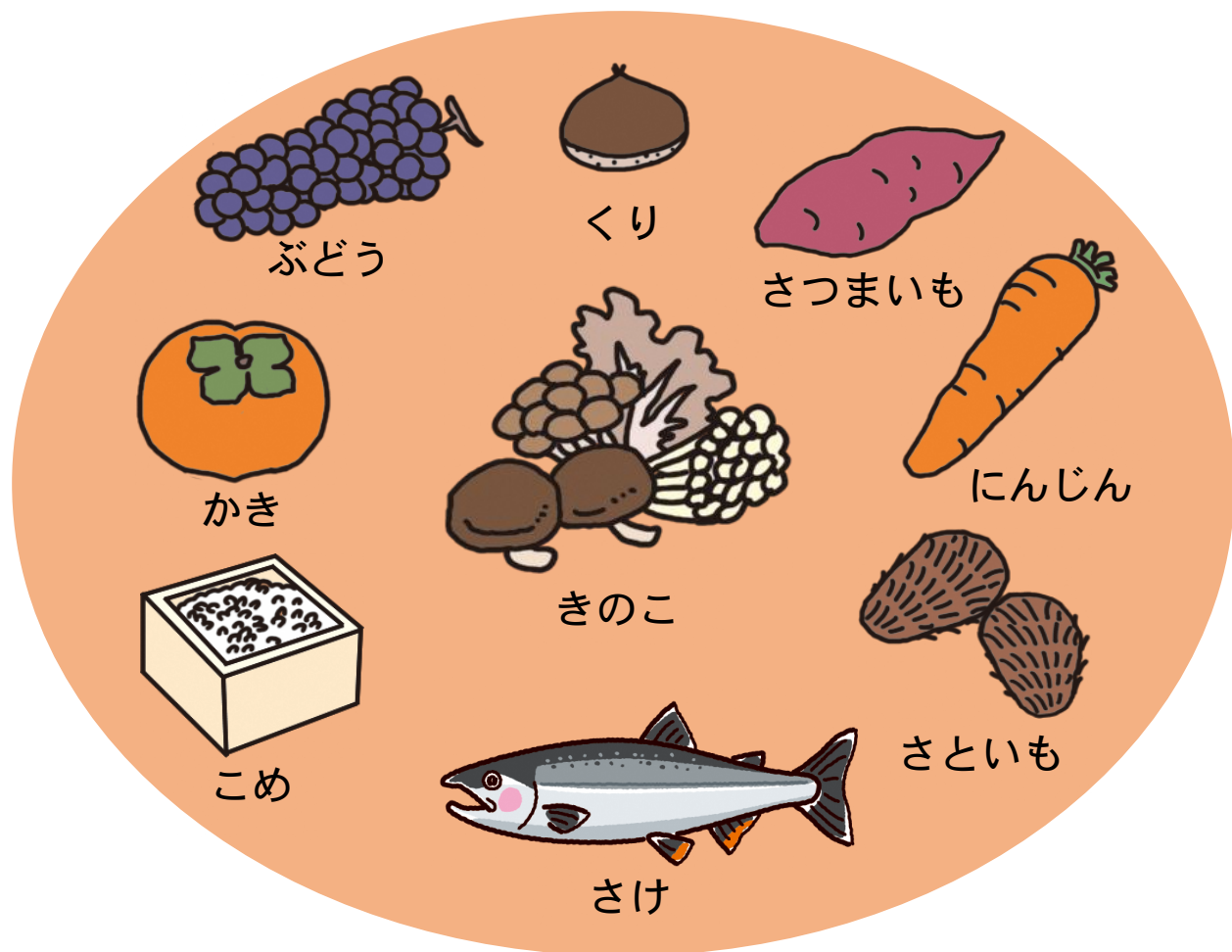
亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
16 ・ 月	【世界食糧デー】 ごはん ぎゅうにゅう とり肉のすきやき風煮 ごま酢炒め	めしわん  しるわん こざら	今日は世界中のみなで世界の食料問題について考える日です。日本の食料問題のひとつに「食品ロス」があります。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。私たちがすぐにできる食品ロスを減らす方法には、食べ残しをなくすことが挙げられます。給食も好き嫌いせず、残さず食べること、食品ロス問題を解決する一歩につながります。
17 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき風 さつま汁 ふりかけ	めしわん こざら しるわん	さんまは1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。今日は、秋に旬をむかえるさんまを油で揚げ、さとう・しょうゆ・みりん・酒で作るタレをかけています。脂ののったさんまと、甘辛いタレがよく合いますよ。ごはんと一緒に味わって食べましょう。
18 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ丼 むししゅうまい	めしわん しるわん こざら	しゅうまいは、2個ずつです。しゅうまいは、漢字で「焼売」と書く、中華料理の点心の一つです。ふたひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸して作られています。日本では蒸したり、焼いたり、油で揚げられています。給食では蒸し器で蒸して、給食調理員さんが数を数えながら食缶に詰めています。
19 ・ 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうサラダ	おおざら しるわん こざら	ごぼうは日本には薬草として中国から伝わり、その後、野菜として食べられるようになりました。食物繊維が豊富で腸の働きを整えてくれます。今日は、ごぼうをツナやキャベツなどの野菜と一緒にマヨネーズと和えたサラダにしました。給食の人気メニューのひとつです。
20 ・ 金	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ ABCスープ	めしわん こざら しるわん	ほうれん草オムレツは、1人1つずつです。ABCスープに入っているアルファベットのマカロニは、小麦粉から作られるスパゲティの仲間です。スープに入れる前は5ミリメートルくらいのおおきさですが、煮込んでいくと1センチメートルくらいに膨らみます。自分のイニシャルが入っているとうれしくなりますね。

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

## さが探してみよう! 秋の味覚♪



今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物「旬」といいます。

# きゅうしょくカレンダー 10月



亀岡市立学校給食センター 令和5年度 【B 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
23 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう すとり 酢鶏 わかめスープ	めしわん  こざら 小皿  しるわん	すとりは、すぶた、ぶたにくのかわりに「鶏肉」を使ったアレンジ料理です。鶏肉は豚肉と比べて、加熱しても固くなりにくいのが特徴です。鶏肉に、土しょうがと調味料で下味をつけて片栗粉で揚げたものと、たまねぎ、にんじん、たけのこなどを合わせて炒めています。
24 ・ 火	ごはん（減量） ぎゅうにゅう さばのしょうが煮 うすくず汁	めしわん  こざら 小皿  しるわん	さばのしょうが煮は、1切れずつです。骨までやわらかく煮てあるので、骨ごとよくかんで食べましょう。さばには、脳の働きを活発にしてくれる「DHA」や、血液をさらさらにしてくれる「EPA」が多くふくまれています。味がよく染みているので、ごはんによく合いますね。
25 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチソテー	おおざら 大皿  しるわん  こざら 小皿	ハヤシライスはカレーライスと同じで、日本で生まれた洋風料理です。明治の文明開化のころ、林さんという人が考えたことからこの名前が付いたという説や「ハッシュ」というぎざんだ肉という意味の英語からついたという説が伝わっています。ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスが縮まって「ハヤシライス」になったという説もあります。
26 ・ 木	あじつ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグの きのこソースかけ ポトフ	おおざら 大皿  こざら 小皿  しるわん	ハンバーグは1個ずつです。今日のハンバーグのソースには、「エリンギ」と「マッシュルーム」というきのこをソースに使っています。秋が旬の食べ物で、香りも豊かでうまみもしっかり味わえます。ポトフは具材をたくさん使い、体も温まるスープになっています。少し涼しくなってきた季節にぴったりの献立ですよ。
27 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう いも煮 ごま炒め	めしわん  しるわん  こざら 小皿	いも煮は、東北地方、特に山形県の郷土料理です。秋の収穫を祝う「いも煮会」という行事で食べられています。いも煮会では、地域の人たちが河川敷に集まり、里いもなどの具材が入ったいも煮を炊いて、みんなで食べます。里いも・ごぼう・しいたけ・はたけしめじなど、秋が旬の食べ物もたくさん使っていますよ。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
30 ・ 月	あき かお 秋の香りごはん（減量） ぎゅうにゅう コンコンみそ汁	めしわん   しるわん	コンコンみそ汁には「コン」のつく食べ物が入っています。何かわかりますか？ひとつは「大根」、もうひとつは「こんにゃく」です。にんじんやごぼうも、根っこの部分を食べる「根菜」という野菜の仲間です。また、「コンコン」と鳴くきつねの好物と言われる「油揚げ」も入っています。
31 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉のしょうがいため あか 赤だし	めしわん  こざら 小皿  しるわん	あかだしには「信州みそ」と「八丁みそ」の2種類のみそを使っています。「信州みそ」は色が薄く、食べなじみのあるみそです。「八丁みそ」は色が濃く、塩味とコクがあります。2つ合わせるとどちらの良いところも味わえるようになります。

□ …はし    □ …スプーン    □ …はしとスプーン

※（減量）…いつもより少なめのごはんです。

## 10月31日はハロウィン

「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ!）」  
のかけ声が合言葉のハロウィン。  
もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパで生まれたお祭りです。  
ハロウィンのモチーフになっているカボチャの「ジャック・オー・ランタン」は、おばけカボチャのランタンで、この明かりをたよりに精霊がやってきて、悪霊は怖がって逃げるといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンをおかえます。

もともとはカブをくりぬいた  
ちようちんだったものが、アメリカで  
カボチャになったそうです。