



10がつきゅうしょくカレンダー

2017年度

▲少なめのごはん ★ドレッシング (クラス1本)

とき	2日(月)	3日(火) ▲	4日(水) ★たまねぎドレ	5日(木)	6日(金) <small>しんこんだて</small> 新献立
とき	2日(月)	3日(火) ▲	4日(水) ★たまねぎドレ	5日(木)	6日(金)
こんだて					
おはなし	さばのちゅうかに さばは、鉄分を多く含んでいるので背の青い魚です。血液がサラサラになるのでしっかり食べると病気の予防になります。残さずにご飯を食べてください。	つきみこんだて 月見献立 いもとだんごに 今年の月見は4日です。旧暦の8月15日がお月見になるので毎年かわります。いもとだんごには、昔から月見の時に岸和田で食べられています。	きのコスパゲティ 秋は、きのこのおいしい季節です。「ぶなしめじ」「えのきたけ」「エリンギ」「まいたけ」の4種類のきのこが入っています。	いかのフリッター フリッターとは洋風の揚げ物という意味です。日本の天ぷらとは少し違って衣がふっくらしています。卵の白身を泡立てて衣を作ることもあります。	さつまじる さつまじるは、さつま地方(鹿児島県)の郷土料理です。さつまいもが入った、鶏肉など具の多いみそ汁です。
とき	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだて					
おはなし		10月10日は目の愛護デー 目を大切にすることについて考える日です。目にとって、バランスのとれた食事は大切です。とくにビタミンAは目によい栄養素で野菜にも多く含まれています。	ピザソース ピザはパンのよくな生地を丸くすくのはし、具をのせて焼いた、イタリアの料理です。今日は、パーカーパンを開いてソースをぬり、チーズをのせて挟むように食べましょう。	おおさかさといもコロッケ おおさかさといもでつくったコロッケです。しっとりおいしいので味わって食べてください。	すきやきどんぶり すきやきは、しょうゆやさとうなどで甘からく味つけした料理です。今日はどんぶりです。ごはんの上のせて、食べましょう。
とき	16日(月) ★フレンチドレ	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだて					
おはなし	ミネストローネ (じゃがいも) じゃがいもは、インドネシアのジャカルタという都市から日本に伝わったので、昔は「じゃがたらいも」とよばれていました。	ちくせんに たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼうの4種類の土の中で育つ野菜(根菜)を使っています。食物せんいが多く、おなかの調子がよくります。	だいがくいも さつまいもを油で揚げてさとうを溶かして作った蜜をからめています。甘くて栄養たっぷりです。	毎月19日は食育の日 ローストチキン ローストとは肉などをあぶり焼きにしたり、蒸し焼きにすることをいいます。今日は、鶏肉をオープンで焼いています。	さんまのみりんぼし さんまは秋が旬の魚です。尾の付け根が黄色いものはあぶらがのっておいしいです。
とき	23日(月)	24日(火)	25日(水) ★ノンエッグマヨ	26日(木)	27日(金)
こんだて					
おはなし	ドライカレー ドライカレーは、みじん切りの野菜をたっぷり使った、汁気の少ないカレーです。汁気の多いカレーライスとは違ったおいしさがあります。	マーボーなす マーボー豆腐の豆腐を、なすにかえた料理です。体の調子を整える食物せんいが多くとれます。なすの苦手な人も食べやすく、ごはんのせてもおいしいです。	さけフライ 鮭は、川で生まれてから川を下り、海で成長します。そして卵を産むために、また川をのぼることができます。卵を産んだ鮭は一生を終えます。	ちくわとこんにゃくのこまいため ちくわは、魚のすり身を練って棒に巻きつけ、回しながら焼いたものです。あとで棒をぬくので、穴ができます。	にくじゃが 明治時代、海軍の兵隊が、ビーフシチューをまねて作ったのが、始まりといわれています。当時、バターやワインが手に入らず、さとうとしょうゆで作ると肉じゃがになったそうです。
とき	30日(月)	31日(火)	▲ だんごはのどにつめないよう注意しましょう。		
こんだて			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こんげつ きゅうしょくもくひょう</p> <p>今月の給食目標</p> </div> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">いろいろな たべものを知ろう</p>		
おはなし	さつまいもごはん 秋においしいさつまいもごはんといっしょに炊いたさつまいもごはんです。ほんのり甘く、おいしいのでしっかり食べましょう。	ハヤシライス (マッシュルーム) マッシュルームはきのこの仲間です。色は白いものと茶色のものがあります。世界で一番よく食べられているきのこです。			

