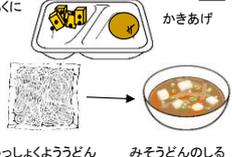


# 令和6年度 10月 はいぜんたべかたひょう

# 南部

羽島市学校給食センター

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて<br/>2日(水) がんもどきの含め煮 幼・小 1個、中・高 2個</p> <p>4日(金) シューマイ 幼1個、小2個、中・高3個</p> <p>ひとちチーズ 幼1個、小2個、中・高3個</p> <p>21日(月) ミートボール 幼1個、小2個、中・高3個</p> | <p>1日(火)<br/>ひじきのつくだに<br/>ほうれんそうのごまあえ</p>  <p>しろごはん すったてじる</p> | <p>2日(水)<br/>にくじゃが</p>  <p>むぎごはん かきたまじる</p>                      | <p>3日(木)<br/>ドロッシング<br/>まめのサラダ</p>  <p>むぎごはん あきなすこののみそしる</p>   | <p>4日(金)<br/>★ひとちチーズ</p>  <p>あんぱん うま いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>   |
| <p>7日(月)<br/>ブルーベリージャム<br/>キャベツのソテー</p>  <p>しょくパン やさいスープ</p>                          | <p>8日(火)<br/>きりぼしだ いこんのたまごじし</p>  <p>しろごはん さつまいものみそしる</p>      | <p>9日(水)<br/>◆きよほう<br/>おんやさい</p>  <p>ひじきごはん</p>                  | <p>10日(木)<br/>さといものにつけ</p>  <p>せきはん あきやさいのみそしる</p>   | <p>11日(金)<br/>あつあげのごもに</p>  <p>いっしょくようどん みそうどんのしる</p>  |
| <p>野菜や芋を組み合わせた洋風の献立です。野菜は7種類、きのこは2種類使います。しっかり食べて、ビタミンと食物せんいを摂りましょう。</p>  | <p>きりぼしだ いこんのたまごじし<br/>切干大根は、細く切った大根を干した保存食です。乾燥させることで甘みが増し、旨味が凝縮します。大根は岐阜県の地場産物で、給食でも使用します。</p>  | <p>◆きよほう<br/>おんやさい<br/>果物は毎日200グラムを目標に食べてほしい食材です。そこで、旬の巨峰を出します。</p>   | <p>さといものにつけ<br/>秋の食べ物を使用した、秋祭りの献立です。また、15日は秋の収穫に感謝しながら月を愛でる十三夜です。収穫に感謝をしていただきます。</p>   | <p>あつあげのごもに<br/>給食で使うみそは、季節に合わせて変えています。みそうどんには、豆みそと米みそを合わせて使用します。豆みそは、煮込むほどにうま味が増します。</p>   |
| <p>14日(月)<br/>スポーツの日</p>    | <p>15日(火)<br/>キッズウィーク</p>                                    | <p>16日(水)<br/>キッズウィーク</p>                                      | <p>17日(木)<br/>◆あきばえりんご<br/>きりぼしだいごんべーコンのいためもの</p>  <p>むぎごはん あきやさいカレー</p> <p>と 摂りにくいカルシウムを牛乳・乳製品と切干大根などの野菜から摂るよう工夫した献立です。</p> | <p>18日(金)<br/>にまめ</p>  <p>いっしょくようどん ごもくうどんのしる</p> <p>と 摂りにくいカルシウムを牛乳・乳製品と切干大根などの野菜から摂るよう工夫した献立です。昔、羽島市は洪水によって収穫間近のお米が水につかって食べられなくなることがあり、小麦の栽培もされていました。</p>  |
| <p>21日(月)<br/>ラトウユウ</p>  <p>こめパン ポテトスープ</p>   | <p>22日(火)<br/>◆オレンジ<br/>いろどりサラダ</p>  <p>しろごはん なめこのみそしる</p>   | <p>23日(水)<br/>◆ヨーグルト<br/>きんぴらごほう</p>  <p>かきまわし</p>             | <p>24日(木)<br/>かぼちゃのにつけ</p>  <p>むぎごはん とさんこじる</p>  | <p>25日(金)<br/>フルーツあえ</p>  <p>ソフトめん ポンゴレトマトソース</p> <p>と 摂りにくいカルシウムを牛乳・乳製品と切干大根などの野菜から摂るよう工夫した献立です。北海道料理の献立です。チャンチャン揚げは、チャンチャン焼きのアレンジ料理です。北海道の食について学ぶ機会にしましょう。</p> <p>と 摂りにくいカルシウムを牛乳・乳製品と切干大根などの野菜から摂るよう工夫した献立です。北海道の食について学ぶ機会にしましょう。</p> |
| <p>外国の料理を組み合わせた献立です。世界の料理に目を向け、日本の料理との違いを見つけましょう。</p>  | <p>てつぶんを多くとれる献立です。鉄分は体に吸収されやすい動物性と体に吸収されにくい植物性があります。鉄分の吸収を促すよう、野菜も食べましょう。</p>   | <p>ぎんぴらごほう<br/>岐阜県の郷土料理のかきまわしと、地場産物を取り入れています。岐阜県には、どんな郷土料理や地場産物があるか調べてみましょう。</p>  | <p>かぼちゃのにつけ<br/>北海道料理の献立です。チャンチャン揚げは、チャンチャン焼きのアレンジ料理です。北海道の食について学ぶ機会にしましょう。</p>  | <p>ソフトめん<br/>ポンゴレトマトソースには、体に大切なミネラルやうま味を豊富に含んでいるアサリを使用します。好き嫌いを気にせず、食べましょう。</p>   |
| <p>28日(月)<br/>◆かぼちゃのプリン<br/>ごほうサラダ</p>  <p>くらパン クリームシチュー</p>                        | <p>29日(火)<br/>ひじきのもの</p>  <p>しろごはん あさりのみそしる</p>              | <p>30日(水)<br/>◆さつまいもどりのタルト<br/>ごまつなのびたし</p>  <p>むぎごはん ふたじる</p> | <p>31日(木)<br/>チャオホウツアイ</p>  <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p>   |    |
| <p>ハロウィンの献立です。一足早いですが、給食を通してハロウィンを楽しみましょう。</p>   | <p>サンマは、秋の味覚を体表する魚です。9月ごろから卵を産むために栄養をたくわえ丸々と太っていき、卵を産むころにはあぶらがのっておいしくなります。</p>  | <p>ぎんぴらごほう<br/>薬原学園9年生の健康を考えた希望献立です。班で出した旬の食材から、10月にふさわしい和食の献立を考えてくれました。</p>  | <p>チャオホウツアイ<br/>炒合菜は、中国の北京市で食べられている野菜炒めです。千切りにした具を炒め、仕上げにピーンを入れます。ピーンはお米の加工食品です。</p>   |   |