






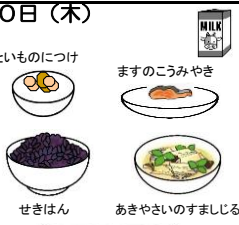
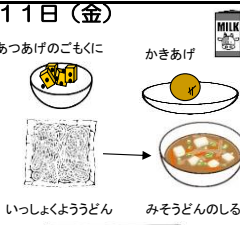




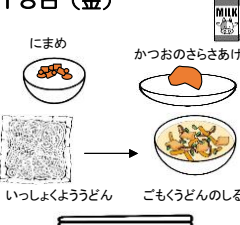




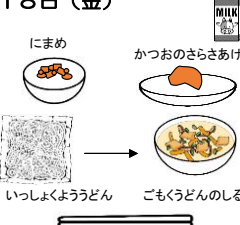



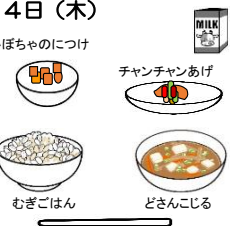


<p>1日(火)</p>  <p>すったてじるは大豆を使った白川郷の郷土料理です。大豆は、肉を食べなかった時代や魚の少ない山国での貴重ななたんぱく源でした。</p>	<p>2日(水)</p>  <p>ビタミンCは、健康で丈夫な体作りや運動やストレスで傷ついた体を治癒するなど、私たちに欠かせない栄養素です。野菜や芋類に豊富に含まれています。</p>	<p>3日(木)</p>  <p>秋は大豆の収穫される季節です。そこで、サラダに大豆を使います。大豆から、多くの食品が作られます。何があるか考えてみましょう。</p>	<p>4日(金)</p>  <p>岐阜県民一人当たりの平均の野菜の摂取量は、350グラムを満たしていません。野菜を摂ることを意識して食べましょう。</p>	
<p>7日(月)</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種類使っています。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>8日(火)</p>  <p>切りぼしたんごは、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>9日(水)</p>  <p>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>10日(木)</p>  <p>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>11日(金)</p>  <p>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)</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>15日(火)</p> <p>キッズウィーク</p> 	<p>16日(水)</p> <p>キッズウィーク</p> 	<p>17日(木)</p>  <p>と摂りにくいカルシウムを牛乳・乳製品と切りぼしたんごなどの野菜から摂るよう工夫した献立です。</p>	<p>18日(金)</p>  <p>食育の日の献立です。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)</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>22日(火)</p>  <p>鉄分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>23日(水)</p>  <p>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>24日(木)</p>  <p>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>25日(金)</p>  <p>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)</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>29日(火)</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>30日(水)</p>  <p>薬原学園9年生の健康を考えた希望献立です。班で出し合った旬の食材から、10月にふさわしい和食の献立を考えてくれました。</p>	<p>31日(木)</p>  <p>チャオ合菜は、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>	