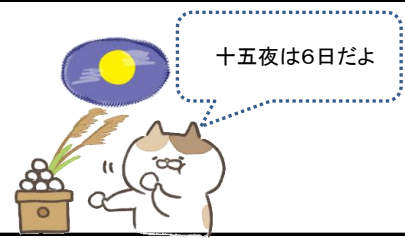


10月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
		1	2	3
 十五夜は6日だよ		さけ あき しゅん さかな 鮭は秋が旬の魚です。 きょう しゅん おい さけ 今日は、旬の美味しい鮭に、みそとマ ヨ風ドレッシングを塗ってこんがり焼 いたおかずです。	にんき 人気メニューのブロッコリーおかか ふうみあ マヨ風味和えは、かつおぶしのうま味 かん がしっかり感じられる美味しい副菜で おい ふくさい す。	チキンカレーチーズ焼きは、セン ターで手作りしています。チーズにパ セリやフライドオニオンを混ぜたもの とりにく や こう を鶏肉にのせて焼いた香ばしいおか ずです。
6	7	8	9	10
きょう じゅうごや じゅうごや あき 今日は、十五夜です。十五夜は秋 のうさくもつ しゅうかく かんしゃ ひ の農作物の収穫に感謝する日です。 ひ いもるい しゅうかく いわ ひ その日は、芋類の収穫を祝う日でも いもめいげつ よ あるので、「芋名月」とも呼ばれてい ます。	マンゴーは、オレンジ色の果肉がや かお とくちょうてき とうなん げんさん 香りが特徴的で、東南アジア原産の くだもの にほん みやざきけん おきなわけん 果物です。日本でも宮崎県や沖縄県 せいさん などで生産されています。	きょう とりにく 今日の、鶏肉とキャベツのみそ汁 あぶら やさい にく いた は、ごま油で野菜や肉を炒めてから に 煮ることで、香ばしい香りがつきま す。	い たまじる にんき しるもの もずく入りかき玉汁は、人気の汁物 のひとつです。もずくのとろみや、卵 あじ が味をまろやかにしてくれます。	きょう しゅん いも か 今日のパンは、旬のさつま芋の甘 んろに あま に しょう あき 露煮(甘く煮たもの)を使用した、秋に ピッタリの主食です。
13	14	15	16	17
スポーツの日	あつや たまご ちばけんさん たまごしよ 厚焼き玉子は、千葉県産の卵を使 う たまご からだつく りょうしつ 用しています。卵には、体を作る良質 なたんぱく質が豊富です。	はるさめ りょうり アジアン春雨サラダは、タイ料理のヤム ウンセンをアレンジした新メニューです。 バジルやオイスターソースのうま味と、ご まドレッシングとレモン果汁で味付けし すこ さんみ た、少し酸味のあるサラダです。	しゅん ねん かい はる かつおは、旬が年に2回あります。春の はつ 初がつおは、脂が少ないためさっぱりとし あぶらすく た味わいで、秋の戻りがつおは、脂が乗っ あじ あぶら ているので、しっかりとした味になります。	シーフードシチューには、エビやあさり、 ホタテなどの海の幸がたっぷり入っていま す。そのまま食べても美味しいですが、パ ンにつけて食べるともっと美味しいです よ。
20	21	22	23	24
アップルシャーベットは、生のりんご い れいどう にシロップを入れて冷凍させたもの なんじゅうねん まえ にんき で、何十年も前からある人気のデ ザートです。	じる ちばけん きょうどりょうり つみれ汁は、千葉県の郷土料理のひと つで、いわしやさば、あじなどの青魚を材 いりょうつく きゅうしよく 料に作られています。給食では、いわしと つく しょう さばから作られたつみれを使用していま す。	とりにく やさい にく えのきと鶏肉のスープは、野菜や肉 で み はるさめ す から出るうま味を春雨が吸って、より おい 美味しいスープになります。	いも かねつ でんぶん とう さつま芋は、加熱すると澱粉が糖へ へんか あま しおけ 変化し甘くなります。みその塩気が、 いも あま ひ た おい さつま芋の甘さを引き立てる美味しい しる みそ汁ですよ。	ボロニアソーセージは、イタリアボ ロニア地方発祥のソーセージです。 ぶた にく あぶら こうしんりょう イタリアでは、豚ひき肉に脂や香辛料 かわ つく まるがた おお を加えて作られており、丸型で大きい とくちょう のが特徴です。
27	28	29	30	31
いわしのカリカリフライは、じゃが芋 つく こども しょう で作られた衣を使用しています。しっ かりした味付けで、衣のカリカリ食感 あじつ こども しょうかん も楽しめるおかずです、	あ からい かお だ のり和えは、のりを乾煎りし香りを出 やさい あ してから野菜と和えることで、より美 い あ もの 味しい和え物になります。	シャキシャキれんこんきんぴらは、れん こん にんじん こんさい かん 根や人参などの根菜のシャキシャキ感が たの えだまめ くわ こと いろいろ 楽しめ、枝豆やひじきを加える事で色合 いもよくなります。甘じょっぱい味付けで、 はん あいしろう ふくさい ご飯とも相性がいい副菜です。	ツナポテトサラダは、ツナが入ること でツナのうま味がプラスされ、たんぱ く質も摂取出来ます。	きょう 今日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収 うかくいわ まつ とも にほん ぼん よう 穫を祝うお祭りと共に、日本でいうお盆の様な ひ 日です。その日は悪霊も一緒に来る にんげん かそう たきび で、人間だとばれないように仮装をしたり、焚火 をしたりするようになったそうです。