

# 10月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
かに玉中華スープは、かにの身から出たうま味が感じられる美味しいスープです。	さばの竜田揚げには、骨があります。はしで身をほぐし、良く噛んで食べましょう！！	今日は、JAちばみどり様より無償提供していただいた「粒すけ」が登場します。美味しいご飯にピッタリのおかずは、さばの竜田揚げととぼろ煮です。	パイナップルには、たんぱく質の分解を助けてくれる酵素が含まれているの、お肉料理と相性抜群です。	クラムチャウダーに使用されているあさりには、成長期の身体には欠かせない栄養素の鉄分が豊富に含まれています。
9	10	11	12	13
スポーツの日	今日のカレーは、秋の味覚のひとつである、きのこがたっぷり入ったカレーです。それぞれの食感や味が楽しめます。	肉じゃがは、家庭によって使用する肉が違います。鶏肉はさっぱりめに、豚や牛はこくのある味わいになります。	えび団子のすまし汁は、えび団子から出るうま味と、だし汁のうま味が合わさってより美味しくなります。	さつま芋パンは、千葉県でとれた、さつま芋の甘露煮(甘く煮たもの)を混ぜ込んだ、秋を感じるパンです。
16	17	18	19	20
今日は、フライトピック千葉様より無償提供していただいた、志津豚のこくうま豚丼です！皆さんのためにいただいた貴重な豚肉をしっかりと味わって食べましょう！！	さつま芋は、収穫してから温度管理をして寝かせることで、甘みが増し、美味しくなります。千葉県でも多く作られています。	カレー煮のじゃがが芋は、調理員さん達が手で切っています。今日は、約110kgのじゃがが芋を使用しています。	切り干大根は、大根を細切りにして乾燥させた保存食で、シャキシャキとした食感が楽しめます。	コーンポタージュは、牛乳やスキムミルクが入ったカルシウムたっぷりのスープです。カルシウムは成長期には欠かせない栄養素です。
23	24	25	26	27
今日の豚汁には、トックが入っています。トックは韓国の餅のことで、うるち米が原料なので、粘りや伸びが少なく、煮込んでも煮崩れしにくいのが特徴です。	今日も「粒すけ」が登場します。あじ味噌揚げ玉フライと大根のとぼろにという、ご飯によく合うおかずですよ！	今日は、デザートにクレープがつかます。ミートソースやサラダもしっかり食べましょう。	つみれ汁は、千葉県の郷土料理のひとつです。いわしやさばなどの青魚を使用して作り、鍋に「つみいれる」様子から「つみれ」と呼ばれるようになったそうです。	シーフードシチューには、えびやほたて、あさりなどの魚介類を使用し、まみがたっぷりのシチューです。パンと一緒に食べても美味しいですよ。
30	31	16日の志津豚は、東総地域のお米から作られた飼料と、本当は食べられるのに捨てられてしまう食品を使用して作られた液体飼料(リサイクル飼料)を食べて育った豚です。液体飼料は、豚の消化に優しく、栄養吸収も良いので、健康的に育つのが特徴だそうです。また、お米を食べることで、オレイン酸という脂肪酸(脂の栄養素)が増え、くちどけなめらかな豚肉になるそうです。志津豚は、お米と飼料を食べて、豚が出す糞をたい肥として使用し、「循環型農業」で育った豚です。自分たちが食べている豚肉がどういったものか、知り、考えながらいただきますよう		
いわしかりかりフライは、玄米粉やじゃが芋を衣に使用した、カリカリと食感がたのしめるおかずです。	今日はハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに、悪霊を祓う外国のお祭りのひとつです。			