

2024 年

10月 給食だより



♡こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
♡めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを量を増やしパンがつかない学年があります。
♡👑 のついているものは手袋をして、はいぜんししましょう。
♡7日(月)～11日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
♡期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

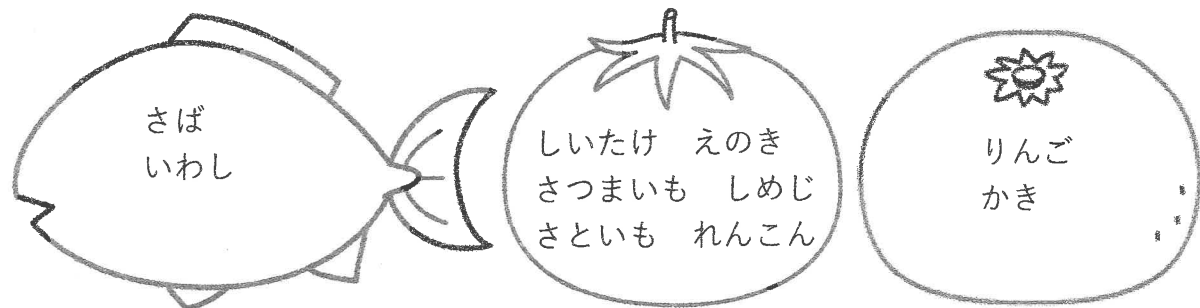
★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物
1 火	むぎごはん	さばのゆうあんやき キャベツときゅうりの あえもの だいこんのそぼろに	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	さば かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん	ゆず キャベツ きゅうり しいたけ だいこん
2 水	むぎごはん	ぶたにくのケチャップソース がらめ こまつなともやしのごまあえ とうふのみそしる	こめ おおむぎ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ しめじ
3 木	むぎごはん	とりにくのレモンペッパーやき レタスのごまドレッシングあえ さつまじる	こめ おおむぎ さとう こんにゃく さといも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	レタス もやし ごぼう だいこん しめじ
4 金	ぶたどん	キャベツのごまずあえ こにぼしのレモンず ブルーベリーゼリー	こめ さとう おおむぎ こんにゃく ブルーベリーゼ リー	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーンレモン
↑ ふるさとの食 再発見週間	きなこ あげパン	とりにくとマカロニの クリームに にんじんサラダ ヨーグルト	パン さとう ペンネ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター ごま	きなこ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし
	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ きゅうりのナムル かえりのいそあじ かき	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶ らごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし かき
	ゆうやけ ごはん	つばすのてりやき はくさいのポンずあえ ごもくきんぴら	こめ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶ らごま	あぶらあげ つばす かつおぶし	ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい ごぼう
	スイートロールパン (こども園、小 1、2年なし)	しっぽくうどん ちくわのもみじあげ こまつなとはくさいの ごまあえ	パン さといも うどん こむぎこ	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	だいこん ごぼう はくさい
↓ 金	いもごはん	とりにくのにんにくやき きゅうりのごまずあえ そうめんじる	こめ さつまいも さとう そうめん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
	15 火	いわしのみそに ほうれんそうとはくさいの おひたし すましじる	こめ おおむぎ	ごま	いわし みそに かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ほうれんそう はねぎ	はくさい えのきたけ
16 水	さんしょく ごはん	もやしのドレッシングあえ ぐだくさんのみそしる	こめ おおむぎ さとう レアシュ ガー	あぶら	とりにく こうどうふ たまご ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげん にんじん	しょうが きゅうり もやし だいこん しめじ キャベツ

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物
17 木	まつり ちらしずし	タチウオのからあげ もやしとこまつなの ごまドレッシングあえ わかめじる	こめ さとう こんにゃく	あぶら ごま	こうどうふ あぶらあげ タチウオ ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげ ん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ もやし えのきたけ
18 金	あきなすいり カレーライス	かいそうサラダ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶ らごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご
21 月	あん サンドイッチ	れいしやぶサラダ せとのチャウダー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	あずき ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ エリンギ
22 火	むぎごはん	さわらのやくみソースかけ ごしきあえ くきわかめのきんぴら	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	さわら	ぎゅうにゅう うひじき わかめ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし コーン ごぼう
23 水	くろまめ ごはん	チヌだんごいりにこみおでん きりぼしだいこんの ハリハリサラダ	こめ さとう おおむぎ さといも こんにゃく レアシュガー	ごまあぶ ら	くろまめ とりにく あつあげ ハム チヌだんご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり
24 木	スイートロールパン (こども園、小 1、2年なし)	きのこスパゲッティ ひじきのマリネ スパイシービーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり キャベツ
25 金	むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ もやしのあまずあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう ふしめん	ごま	やきどうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが もやし きゅうり しめじ たまねぎ
28 月	ぜんりゅうふ んパン	はくさいシチュー きなこビーンズ げんきサラダ いちごジャム	パン じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター	とりにく だいず きなこ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり コーン
29 火	むぎごはん	さばのごまみそかけ ゆでやさいのポンずあえ にくじゃが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	さば みそに かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが にんにく もやし コーン たまねぎ しめじ キャベツ
30 水	むぎごはん	とりにくのからあげ こまつなとコーンの ドレッシングあえ キャベツのみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし コーン たまねぎ しめじ キャベツ
31 木	カレーピラフ	ごぼうのサラダ レタスイりABCスープ かぼちゃプリン	こめ さとう マカロニ かぼちゃプ リン	あぶら ごま	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ コーン エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり レタス

あお そら ぬ 抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が自白押しで、忙しい時期でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

旬の味 ～10月の旬の食材～



1 全国味めぐりについて

10月は兵庫県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

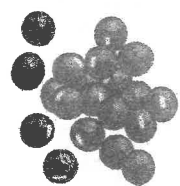
きょうどりょうり 郷土料理



～兵庫県の郷土料理・特産物～

おでんは一般的には辛子を添えて食べますが、兵庫県姫路市とその周辺地域で伝えられている「姫路おでん」は生姜醤油をかけたり、つけたりして食べます。もともと姫路市は生姜と醤油の生産地であったため、生姜醤油を使う食習慣につながったのではないかと考えられています。

とくさんぶつ 特産物



兵庫県は、北は日本海、南は瀬戸内海に面しており、さらにその南には淡路島があります。海岸部や山間部、平野部など、豊かな自然に恵まれ、特産物も日本海の「松葉ガニ」と呼ばれるズワイガニや、「神戸ビーフ」「淡路島たまねぎ」など海の幸から山の幸まで全国的にも有名な物が数多くあります。

そのうちのひとつ「丹波篠山の黒大豆」は、粒が大きく、糖度も高く成長し、最高級の品質といわれています。給食では、黒豆ごはんとして23日（水）登場します。

2 意識していますか？『食事のマナー』

正しい姿勢で食べていたり、はしの持ち方がきれいにできていたりすると、一緒に食事をしている人も気持ちよく食べることができます。このように、ほかの人への心配りからうまれた「マナー」を再度確認し、食事の様子を振り返ってみましょう。

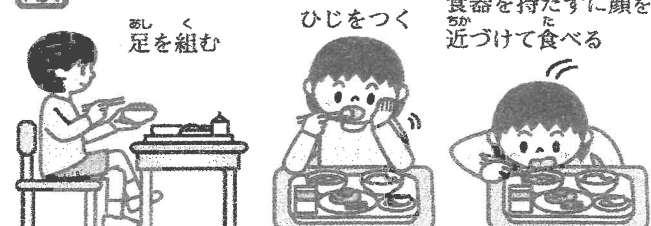


正しい姿勢

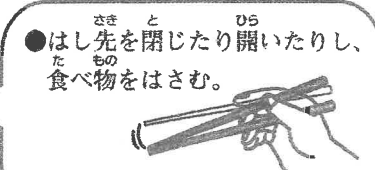
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

- 食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- 食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

