

♥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。
♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
♥👤 のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。
♥7日(月)～11日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

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	コッペパン	とりにくのレモンづけ チーズいりひじきサラダ ミネストローネ	パン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマトダイスカット	レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ エリンギ
2 水	むぎごはん	やきししゃも やさいのいそかあえ さつまじる	こめ むぎ さつまいも		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも やきのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ
3 木	むぎごはん	しろみぎかなのあまずあえ こまつなともやしのおひたし かぼちゃのみそじる	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	メルルーサ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ
4 金	ポテトサラダサンド	やさしいため カレーヌードルスープ	パン じゃがいも ふしめん さとう	マヨネーズ あぶら	ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやししめじ
7 月	ばらずし	あげもん(さつまいも) やさいのおかかあえ すましじる	こめ さとう こんにやく さつまいも こむぎこ		こおりどうふ あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ほししいたけ えだまめ ごぼう キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
	ふるさとの食 再発見週間							
8 火	きなこあげパン	チリコンカン かいそうサラダ	パン さとう	あぶら ごま	きなこ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり
9 水	むぎごはん	さばのしょうがやき ごしきあえ くきわかめのきんぴら	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし コーン ごぼう ほししいたけ
10 木	チキンピラフ	コールスローサラダ やさいのスープに ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく ハム ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン しめじ
11 金	スイートロールパン	しつぽくうどん かみかみてんぷら こまつなごまずあえ	パン うどん さといも こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし
15 火	こめこパン	しろみぎかなのチリソースかけ たまねぎサラダ ABCスープ てづくりりんごジャム	こめこパン でんぷん さとう マカロニ	あぶら	メルルーサ かつおぶし ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり りんご レモン
16 水	むぎごはん	とうふのちゅうかに やさいとひじきのナムル こにぼしのごまからめ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき かえりちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし コーン

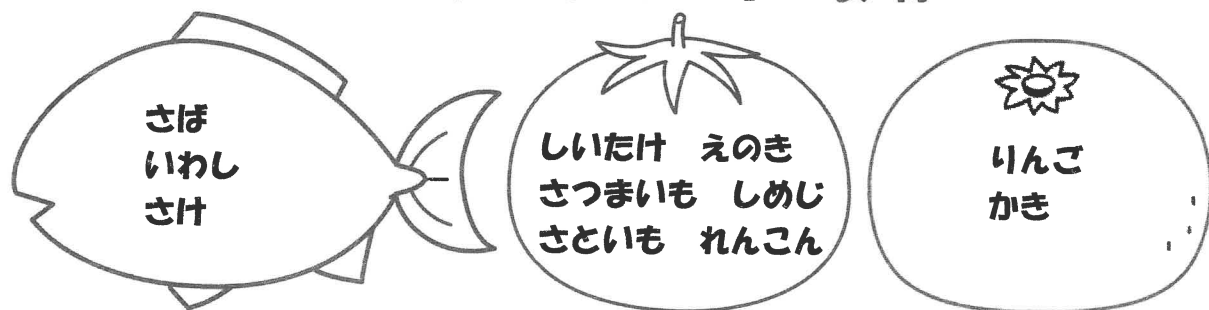
★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

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	むぎごはん	いわしのかばやきふう やさいのポンずしょうゆあえ けんちんじる	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが もやし キャベツ コーン ごぼう だいこん えのきたけ
18 金	バターロールパン	みそラーメン スパイシービーンズ やさいのドレッシングあえ	パン ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし はくさい ほししいたけ キャベツ コーン
21 月	むぎごはん	さばのゆうあんやき だいこんのそぼろに キャベツのごまちりあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	さば なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	ゆず だいこん しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン
22 火	コッペパン	とりにくとマカロニのクリームに ファイバーサラダ かき	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	ベーコン とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム くきわかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ かき キャベツ ごぼう コーン
23 水	むぎごはん	やきどうふのみそだれかけ もやしのあまずあえ チヌだんごじる	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま	やきとうふ チヌだんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ だいこん えのきたけ
24 木	さつまいもごはん	ちくわのいそべあげ やさいのいろどりあえ まごはやさしいに	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのりこ ひじき ちりめんじゃこ こんぶ	たべてな にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう ほししいたけ
25 金	コッペパン	ささみのさくさくあげ だいこんサラダ ソーセージのスープに	パン こむぎこ でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ツナフレーク ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ
28 月	くろまめごはん	ひめじおでん きりぼしだいこんのハリハリづけ いりこのいそあじ	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	くろまめ しろてん とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん あおのりこ	にんじん	だいこん しょうが きりぼしだいこ ん きゅうり
29 火	ぜんりゅうふんパン	てづくりにくだんごのスープ じゃがいものコンソメに キャンディチーズ	パン でんぷん はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにくたまご ウインナー とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ パセリ	しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ エリンギ
30 水	むぎごはん	さけのおろしかけ やさいのこんぶあえ あつあげのみそじる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	ごま	さけ なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ
31 木	きのこいり カレーライス	パンプキンサラダ だいずといりこのあげに	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん トマトダイスカット かぼちゃ	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ にんにく きゅうり コーン

食育だより 10月号

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、様々な行事が目白押しで、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 ぜんこくあじ 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



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。

兵庫県にちなんだ給食は28日(月)です。お楽しみに！

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。

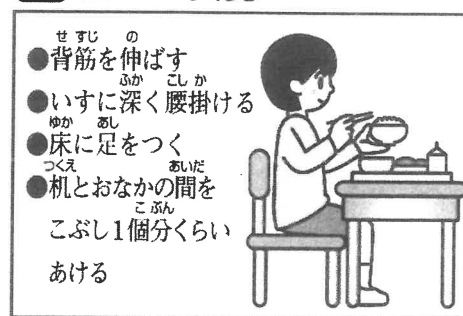
そのうちのひとつ「丹波篠山の黒大豆」は、粒が大きく、糖度も高く成長し、最高級の品質といわれています。給食では、黒豆ごはんとして登場します。

2 いしき 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



やりがちなマナー違反



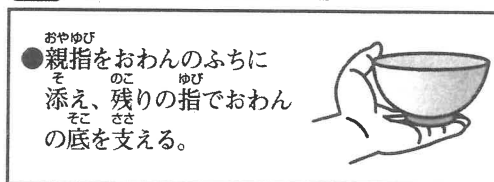
はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



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。

