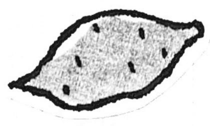
No. 299　平成18年10月分

献立表

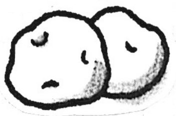
千早赤阪村立学校給食センター

秋においしい　おいもいろいろ



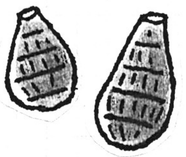
さつまいも

鹿児島県でつくられるものが多い。糖分が多く、焼酎の材料として使われるものもある。



じゃがいも

北海道でつくられるものが多い。男しゃくはホクホクしているのでポテトサラダなどに、メークインはねっとりしているので肉じゃがなどに向く。でんぷんはかたくり粉になる。



さといも

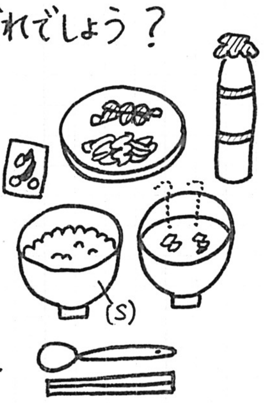
どくとくのヌメリがあり、血圧や血中コレステロールを下げるはたらきがある。皮をむくと手がかゆくなるが、ゆでてからむくとかゆくならない。

---

2 月　ごはん・ぶたキムチ・えだまめ・レタスのスープ・まめこんぶ・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

① 豚キムチに入っています
② どくとくの香りと辛味があります
③ 英語でいうと ginger（ジンジャー）です



---

3 火　コッペパン・シーフードグラタン・ごぼうとベーコンのようふうきんぴら・きのこのスープ・さつまいものキャラメルソース・ぎゅうにゅう

さつまいものキャラメルソースは初メニューです。

さとうをカラメル色に煮つめたところに、生クリームを加えて作ります。

---

4 水　ひじきまぜごはん・めざし・はくさいのそくせきづけ・こまつなのみそしる・りんご・ぎゅうにゅう

ひじきは鉄分が豊富。なんと牛乳の500倍の鉄を含んでいます。

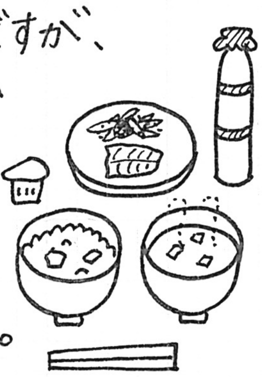
貧血の予防に効果的ですよ。

---

5 木　さつまいもごはん・さんまのかばやき・いんげんのごまよごし・ゆばのすましじる・オレンジミニゼリー・ぎゅうにゅう

さんまがおいしい季節です。

塩焼きもいいですが、甘辛いたれで味付けした蒲焼きもおいしいですね。



---

6 金　しょくパン・しろみざかなのフライ・ジャーマンポテト・ジュリエンヌスープ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

今日の白身魚は舌平目です。タルタルソースをつけたり、パンにはさんだりして食べてね。

---

10 火　おにぎり・とりのからあげ・おひたし・ぶたじる・とうにゅうデザート・ぎゅうにゅう

千早小6年生 谷輝樹くんの考えた献立です。

---

11 水　ごはん・あじつけのり・おでん・じゃこのあえもの・かき・ぎゅうにゅう

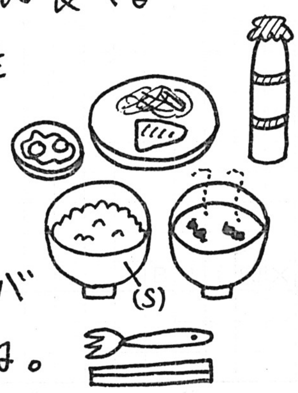
柿は日本を代表する果物のひとつですが、イタリアなどでも栽培されていて、ヨーロッパでも「かき」の名で呼ばれています。

---

12 木　ごはん・めばるののとぼし・きりぼしだいこんのにもの・わかめのすましじる・くるみもち・ぎゅうにゅう

秋祭りの頃に食べるくるみもちを給食でも作ります。

枝豆のあんがおいしいですね。



---

13 金　アップルパン・スパニッシュオムレツ・ごぼうのカレーいため・いんげんまめとやさいのスープ・ぎゅうにゅう

スパニッシュとはスペイン風という意味です。

じゃがいもや玉ねぎなど具だくさんのオムレツです。

---

16 月　ゆかりごはん・あじのいそべあげ・さといものごまあえ・みそしる・わらびもち・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

① あじの磯辺揚げに入っています
② 濃い緑色です
③ お好み焼きや焼きそばにかけます

クイズの答え　2日：しょうが（ジンジャーエールはしょうがが入っています）　16日：青のり

No. 300　平成18年10月分

献立表

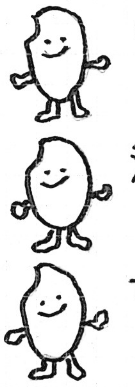
千早赤阪村立学校給食センター

17 火　バターロール・チリコーンカーン
はなやさいのサラダ・ももミックスゼリー・ぎゅうにゅう

ブロッコリーやカリフラワーは花野菜といって花のつぼみの部分を食べる野菜です。

稲刈りの季節になりましたね

お米のいいところ



どんなおかずにもあう
和風・洋風・中華風なんでもおいしいね

えいようがたくさんある
小麦に比べて良いたんぱく質が多いです

ちょうりがかんたん
水といっしょに加熱するだけでOK！

18 水　ごはん・むしどりごまこうみだれ
ほうれんそうとえのきのあえもの・だいこんのみそしる・ひよこまめ・ぎゅうにゅう

香味だれとは香りの強い野菜などを使ったたれのこと。白ねぎ・土しょうが、にんにくなどが入っています。

19 木　ビビンバ・わかめスープ
だいがくいも・ぎゅうにゅう

食べるときのわかめは緑色ですが、生のわかめは茶色なんです。

わかめをゆでると赤色だけ消えて、緑色は残るからです。

20 金　おべんとう給食

はれたらいいですね　たのしいおべんとう給食

23 月　ごはん・えびのチリソースに
ちんげんさいのいためもの・きのこのちゅうかふうスープ・メロンミニゼリー・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

① きのこの中華風スープに入っています。

② 日本で一番多く作られているきのこです。

③ 日光で干すとビタミンDが増えます。

24 火　ビーンズカレーライス
ワカメサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう

カレーのかくし味にプルーンピューレを入れています。

プルーンは鉄分がほうふな果物です。

25 水　きつねうどん・おにぎり
ししゃものほうしょあげ・こまつなのピーナッツあえ・ぎゅうにゅう

奉書揚げとは、奉書紙という和紙を巻いて揚げる料理です。

給食ではワンタンの皮を使っています。

26 木　ごはん・はっぽうさい
いかのてんぷら・ミニトマト・りんごかん・ぎゅうにゅう

八宝とは数が多いことをいいますが、今日の八宝菜は具が8種類です。見つけてみよう！

27 金　こくとうパン・ハンバーグ
ブロッコリーのソテー・コーンポタージュ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

小吹台小学校4年生
住野真紀さんの考えた献立です！

私は、こくとうパンが好きなので、こん立に、入れました。

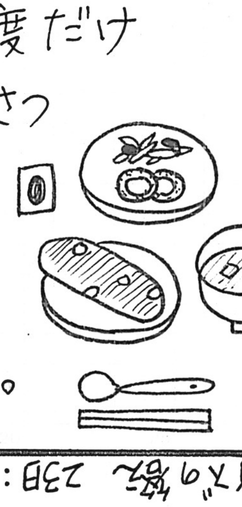
30 月　インディアンライス・ポトフ
グレープフルーツ・ぎゅうにゅう

インディアンライスはカレー粉やターメリックが入った、スパイス風味のピラフです。

31 火　おさつパン・いかのスペインあげ
いんげんソテー・ミネストラスープ・ほしプルーン・ぎゅうにゅう

一年に一度だけ登場のおさつパンです。

ほんのり甘くておいしいですよ。



おしらせ　給食のごはんは11月から新米になります！

23日：しいたけ