

1 てまきずし・むらくもじる  
水 れいとみかん・ぎゅうにゅう

てまきずしの具は

ひとりぶん

- 卵スティック 1本
- にんじん 1本
- 牛ごぼう 適量
- ツナきゅうり 適量

卵の みわけかた

卵を割ると、新しいか古いかがわかります

ゼリのように白身がもりあがっている  
水っぽい白身もある

あたらしいタマゴ

ふるいタマゴ  
全体がべたとしている

2 ごはん・はっほうさい  
木 いかのこまつなとほしぎゅう  
てんぷらえのきのあえものいもにゅう

ハ宝は中国語で

バァバオとも

言い、具の数が多いいことを表しています。

3 コッペパン・トリクリームに  
金 はなせいのとうにゅうデザート

ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみの部分を食べています。植物の命も大切に頂きましょう。

6 ごはん・えびのチリソースに  
月 もやしのきのこのごまあえ・ちゅうかふうすぽ・れんじ

チリソースはケチャップや豆バンジャンの他に、白ねぎやにんにくも入っているののでおいしさがします。

7 コッペパン・スパニッシュオムレツ  
火 はちみつごぼうのいんげんまめとマカリンかーいためやさいのスー

はちみつマーガリンは中身が飛び出しやすいので、パンやお皿に向けて開けましょう。

8 きのことスパゲティ・みそスープ  
水 とりさみのスパイシーあげ

みそスープは煮だしだしのスープに牛乳やベーコン、野菜が入っています。どんな味かな？

9 さつまいもごはん・さんまのかばやき  
木 いんげんのゆばのメロンごまよごし・すまじる・ミニゼリー

秋においしいさつまいもはビタミンCが豊富です。さんまはビタミンDが豊富です。

10 バターロール・さけのきのこソースかけ  
金 ポテト・だいこんとメソンのサラダスーに

今日は牛乳のかわりに、はっ酵乳です。牛乳を乳酸菌で発酵させて甘味などを加えています。

14 ライむぎしよくぱん・ポークソテーのトマトソースかけ  
火 ほろんそうと、ベーコンと、スイスのソーテー

ライ麦は小麦よりふくらみにくく、乳酸発酵でふくらませるため、酸味が出ます。給食では小麦粉も入っています。

15 ゆかりごはん・とりのあまからに  
水 さといものごまあえ・さまじる

鶏もも肉はむね肉やささみに比べて脂肪が多いですが、柔らかく旨みがあり、ビタミンやミネラルが多めです。

16 ごはん・さばのつけやき  
木 ほうさいのわかめのくすみ・そくせきづけ・すまじるもち

秋祭りの頃に食べる、くるみもちを今年も給食で出します。枝豆をすりつぶしたあんがおいしいですね。

# 献立表

**17** うずまきパン・ハンバーグ  
**金** カレー コーン ヨグルト  
キャベツ ポタージュ ヨグルト

うずまきパンは  
切り目が  
入っています。  
ハンバーグや  
キャベツをはさもう!



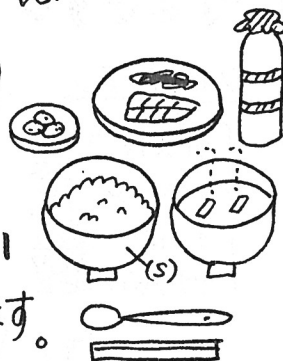
あき  
秋においしい  
さつまいも

鹿児島で多く作られています。  
焼きいものように ゆっくり加熱すると  
でんぷんが糖にかわって  
甘くなりますよ!



**20** ごはん・ほっけのいちやぼし  
**月** ほうれんそうの だいこんの わらび  
かにあんかけ みそ汁 もち

たらばがには  
実はやどかり  
の仲間です。  
給食はずわい  
がにを使っています。



**21** コッパン・シーフードグラタン  
**火** ごぼうとベーコンの きのこの さつまいもの  
ようろうきんぴら スープ キャラメルソース

キャラメルソースは  
砂糖を茶色く  
なるまで  
煮詰め、  
生クリームを加えて  
作ります。



**22** きつねうどん・おにぎり  
**水** しやもの しゃも きのこの  
ほうしあげ キャベツの ピーナッツあえ

奉書とは  
紙を巻いた料理に  
つく名前です。  
給食ではワンタンの  
皮を使っています。

しゃもの奉書揚げは  
1~3年...1尾  
4年~職...2尾



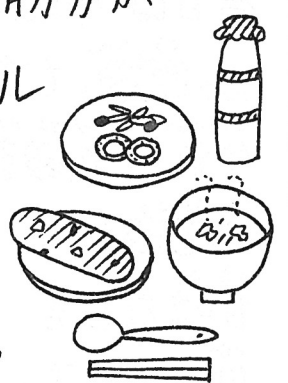
**23** ビーンズカレーライス  
**木** ツナサラダ りんご

ビーンズカレーには大豆が  
入っています。大豆は  
たんぱく質が  
豊富なので、  
畑の肉とも  
言われます。



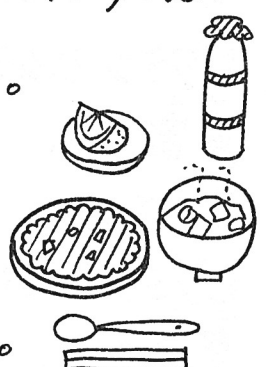
**24** くるみレズパン・いかのスペインあげ  
**金** いんげん スパイルファンテー

くるみは脂質分が  
豊富で、リノール  
酸という良質な  
油が多く  
含まれています。



**27** ケチャップライス・ポトフ  
**月** オレンジ

ポトフ (pot-au-feu) は、  
フランス語です。  
澄んだスープ  
料理のひとつ。  
具は大きめです。



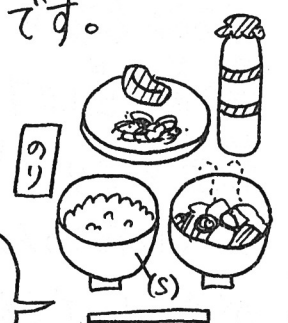
**28** ベビーパン・アメリカンドッグ  
**火** ブロッコリーの ミネストラ  
ごまマヨネーズあえ スープ

7年ぶりの登場、  
アメリカンドッグです。  
フランクフルト  
にホットケーキ  
ミックスの衣を  
つけて揚げます。



**29** ごはん・おひつけ おでん  
**水** じゃこのあえもの

柿は日本を代表する  
果物のひとつです。  
ビタミンCが  
豊富ですよ。  
うずら卵は  
ひとつ3ヶぐらいます



**30** ビビンバ・わかめスープ  
**木** だいがくいも

わかめはミネラルが  
豊富でカリウムが  
塩分とバランスを  
とって血圧を  
下げる効果  
があります。



**31** おべんとう給食  
**金**

はれたらいいですね  
たのしいおべんとう給食

