

# 給食通信

10月4日（月曜日）今日の献立は、

『スパイシータコス丼 オニオンスープ

レモンソーダゼリー 牛乳』です。



今日は「スパイシータコス丼」に含まれる「ひよこ豆」について紹介します。ひよこ豆は大豆とどのような違いがあるが、みなさんは知っていますか？ひよこ豆と大豆を比べてみると、大きさや色は似ていますが、ひよこ豆の方が形がでこぼこしていて、ホクホク感を強く感じます。また、ひよこ豆は豆独特の匂いが少ないので食べやすく、大豆の代わりに使うことがあります。そして、大豆は栄養があることで有名ですが、ひよこ豆は大豆より、食物繊維・糖質・ビタミンB群を多く含んでいます。よく味わっていただきましょう。

# 給食通信

10月5日（火曜日）今日の献立は、

『さけとしめじのバター醤油ご飯 肉豆腐

じゃがいものみそ汁 牛乳』です。



今日は「さけとしめじのバターしょうゆご飯」の「しめじ」について紹介します。しめじは秋まっさかりの10月～11月中ごろまでが旬です。ほんしめじは栽培することができないので、天然のものしかなく、スーパー、八百屋さんなどに出回ることはほとんどありません。うま味のもとを多く含むため、味がよく、体の発育や、細胞の再生に欠かせないビタミン B2 が他のきのこより多いです。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

10月6日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 豆腐ハンバーグ みりんマスタードソース

きんぴらごぼう すまし汁 牛乳』です。



今日は「きんぴらごぼう」の「ごぼう」について紹介します。ごぼうは根菜類という野菜のグループに分類され、身体の機能を整える働きのあるビタミンやミネラル類が豊富です。特に、腸の運動に欠かせない食物繊維を多く含んでいるので、便秘が気になる時におすすめです。満腹感も得られやすいので、料理の食べ過ぎを防ぐことができます。今日も残さずに給食をいただきましょう。

# 給食通信

10月7日（木曜日）今日の献立は、

『チキンカレーライス ごまドレサラダ

チョコクレープ 牛乳』です。

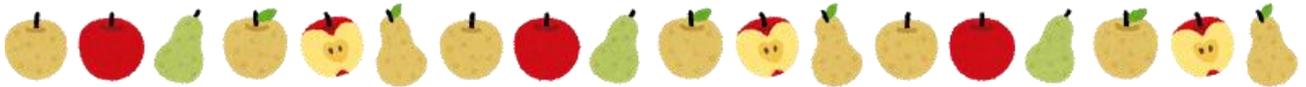


今日はみなさんに人気がある「チキンカレーライス」です。カレーは18世紀、インドからイギリスに伝わりました。イギリスはインドを植民地として支配しはじめており、インドのベンガル地方のリーダーだったイギリス人が紹介したといわれています。19世紀には、イギリスで初めてカレー粉が作られました。実は、インドにはカレー粉というものはなく、いろいろなスパイスを組み合わせ、カレーの味をつくっています。また、もうひとつ、インドのカレーとのちがいは、小麦粉でとろみをつけたところです。今日も残さずに給食をいただきましょう。

# 給食通信

10月8日（金曜日）今日の献立は、

『カツバーガー ジャーマンポテト ポトフ 牛乳』です。



今日はパンに自分でカツとキャベツを詰めて食べる「カツバーガー」と、じゃがいもをたっぷり使った「ジャーマンポテト」、そしてかぶをたっぷり使った「ポトフ」です。ポトフに多く含まれるかぶは「日本書紀」にも記録があるほど歴史のある野菜で、全国各地に個性的な種類が生まれました。主に東日本にはヨーロッパ経由で伝わった洋種系が、西日本には突然変異で生まれ、発達したと考えられる和種系が多く存在します。その境界線は関ヶ原付近にあり、「かぶらライン」と呼ばれています。今日も残さずに給食をいただきましょう。

# 給食通信

10月25日（月曜日）今日の献立は、

『和風ピラフ 野菜ソテー コーンチャウダー 牛乳』です。



今日は「コーンチャウダー」のコーンについて紹介します。コーンは糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。胚芽といわれる粒のつけ根の部分には、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素がつまっています。鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べるとよいです。家庭でもすぐに食べない場合は、蒸す・ゆでるなどの加熱調理後、密封して冷凍保存をするのがおすすめです。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

10月26日（火曜日）今日の献立は、

『キムたくご飯 中華わかめコーンスープ

春巻き フルーツのゼリー和え 牛乳』です。



今日は白菜キムチとたくわんと豚肉を混ぜ合わせた「キムたくご飯」です。「キムたくご飯」は長野県発祥の給食の献立レシピで、家庭でつくるのも簡単な上に応用が効きます。たくわんの代わりにラッキョウを入れてもおいしくなりますし、味付けも、醤油の代わりに焼肉のタレやめんつゆ、コチュジャン、オイスターソースなどを使うと、それぞれ一味違った、おいしいキムタクご飯になります。ぜひ家庭でも食べてみてください。

# 給食通信

10月27日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 揚げ豆腐のきのこソース

カンパチのつくだ煮 豚汁 ヨーグルト 牛乳』です。



今日は予定献立表の料理にプラスして「カンパチのつくだ煮」があります。今日使用するカンパチは宮崎県の漁業組合から無料で提供されたものです。学校給食で提供することで、新型コロナウイルスの感染拡大により、輸出の減少や売り上げが落ちてしまうなど、様々な影響を受けた、生産者、農林漁業団体、地方公共団体、民間企業などを支援することにつながります。食べ物に感謝をして今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

10月28日（木曜日）今日の献立は、

『カレーうどん 厚揚げの煮物 チーズドッグ 牛乳』です。



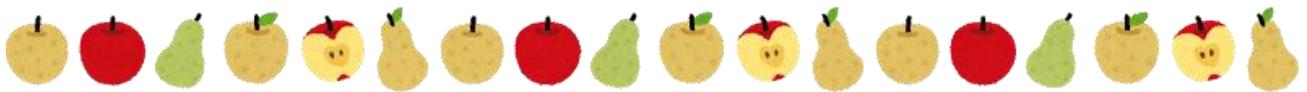
今日は「カレーうどん」について紹介します。「カレーうどん」は洋食の文化と日本で発展していったうどんの文化が融合したものです。明治時代末期の1908年（明治41年）頃、東京都新宿区早稲田にある飲食店が、洋食屋にうばわれた客足を取り戻そうと考案したものがはじまりとされています。今となっては代表的な和食のメニューとなっています。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

10月29日（金曜日）今日の献立は、

『ジャンバラヤ 鶏肉の香草焼き

かぼちゃのクリームシチュー 牛乳』です。



今日は「ジャンバラヤ」について紹介します。ジャンバラヤとはケイジャン料理の一種で、スパイシーな炊き込みごはんのことです。ケイジャン料理とはアメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。チリソースなどを使った、辛みのある味わいが特徴です。主な食材は米や肉、玉ねぎ、ピーマンなどで、今日はチリパウダー、パプリカパウダー、カレー粉を使って味付けをしています。今日も残さずにいただきましょう。