

10月 はいぜんひょう

(小学校)

いさはやしとうふがっこうきょうしつ
諫早市東部学校給食センター



10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)
<p>れんごんの きんぴら しろみぎかな フライ</p> <p>むぎごはん ヒカド</p>	<p>ごぼうサラダ とりにくの てりやき</p> <p>むぎごはん はるさめ スープ</p>	<p>こまつなのソテー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>5, 6年生はどんぶりにつく。</p>	<p>はちみつパン りんご しゅうまい</p> <p>さらうどんの めん</p> <p>さらうどんの あん</p> <p>5, 6年生はどんぶりにつく。</p>
<p>ヒカドについて</p> <p>江戸時代、長崎に住んでいたポルトガル人から伝わった料理Pikadoが、ヒカドの由来です。Pikadoはポルトガル語で「細かくきざむ」という意味です。本来はさつまいもをすりおろしてとろみをつけますが、給食では角切りにして入れています。</p>	<p>春雨について</p> <p>春雨の原料である緑豆は、中国に古くからある植物です。日本には鎌倉時代に伝わり、主に精進料理に使われていたといわれています。春雨の原料は、緑豆だけでなく、じゃがいもやさつまいもでん粉を使うこともあります。</p>	<p>小松菜について</p> <p>小松菜は青菜のなかまで、ほうれんそうによく似ています。見分けはつきますか。小松菜には、骨や歯のもとになるカルシウムが多く含まれています。この「小松菜」という名前は、東京にある小松川の近くでとれていたことから、つけられました。</p>	<p>皿うどんについて</p> <p>皿うどんは長崎県の郷土料理です。使っている材料はちゃんぽんとほぼ同じですが、めんが細く、揚げてパリパリになっています。皿うどんの具は、めんにかけて食べられるように、汁は少なめでとろみがついています。</p>
<p>10月7日 (月)</p> <p>もやしの いためもの きんぴらオムレツ</p> <p>ごはん うまに</p>	<p>10月8日 (火)</p> <p>ひじきのいりに さばのみそに</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>10月9日 (水)</p> <p>さんしょく ナムル はるまき</p> <p>むぎごはん ジーザード 豆腐</p>	<p>10月10日 (木)</p> <p>ぼしだいこんの にももの ぶりフライ</p> <p>ゆかりごはん さつまじる</p>
<p>ごはんの栄養について</p> <p>ごはんには、エネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。その他にも、たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどがあります。日本人の食生活には、かかせないごはんです。しっかり残さず食べましょう。</p>	<p>さばについて</p> <p>さばは、日本で昔から食べられてきた魚です。血液や筋肉をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また、さばの脂にはDHAやEPAがふくまれていて、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくするはたらきがあります。</p>	<p>豆腐について</p> <p>豆腐は大豆から作られます。大豆から豆乳を作り、にがりを加えて固めると豆腐ができます。大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。また、骨や歯をつくるカルシウムも多く含まれています。</p>	<p>さつま汁について</p> <p>さつま汁とは鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。江戸時代の薩摩(現在の鹿児島県北西部)では、闘鶏が盛んに行われており、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。</p>
<p>10月14日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10月15日 (火)</p> <p>いらともやし いためもの ハンバーグの おろしソースかけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>10月16日 (水)</p> <p>ブロッコリーの ごまあえ きびなごフライ</p> <p>むぎごはん ごもくにまめ</p>	<p>10月17日 (木)</p> <p>ほうれんそうの のりずあえ いかてんぷら</p> <p>くりごはん だぶ</p>
<p>卵について</p> <p>日本人一人当たり一年間に300個をこえる卵を食べているといわれています。卵は、からだをつくるたんぱく質はもちろんのこと、白身にはビタミンB1、黄身にはビタミンA、B1、B2が多く含まれています。</p>	<p>カルシウムについて</p> <p>骨ごと食べられる小魚はカルシウムが豊富です。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素で、牛乳にも多く含まれています。成長期のみなさんには、特にたくさんとってほしい栄養素です。</p>	<p>佐賀県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>	<p>ひよこ豆について</p> <p>給食では、いろいろな豆を使っています。大豆や、白いんげん豆、赤いんげん豆、ひよこ豆などです。今日はひよこ豆をソテーに入れました。ひよこ豆は、インドでよく使われる豆で、栗のようにほくほくしています。</p>
<p>10月21日 (月)</p> <p>はるさめの すのもの とりにくの たつたあげ</p> <p>ごはん いんげんまめと やさいのスープ</p>	<p>10月22日 (火)</p> <p>はくさいの ゆずあえ とりとこんさいの ひらつくね</p> <p>むぎごはん にくみそに</p>	<p>10月23日 (水)</p> <p>☆ プルコギ みかん</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>10月24日 (木)</p> <p>ハムともやし いためもの さかなのパーベキュー ソースかけ</p> <p>むぎごはん ぶたにくと ちんげんさいの スープ</p>
<p>いんげん豆について</p> <p>今日の給食のスープに入っている「白いんげん豆」は、食物せんいとビタミンB1が豊富です。豆は赤のなかまで、からだをつくるもとになります。砂糖で甘く煮たり、スープや煮物に入れてもおいしいです。</p>	<p>白菜について</p> <p>白菜は、中国から伝わりました。日本で使われるようになったのは明治時代です。その後日本の風土に合うように改良され大正時代になって多くの人に食べられるようになりました。白菜の旬は冬でいろいろな料理に使われます。</p>	<p>みかんについて</p> <p>ながさきけんは、みかんの産地です。特に諫早市の伊木みかんは、甘くておいしいみかんとして有名です。みかんには、ビタミンCが多く含まれています。また、食物繊維も多く、おなかの調子をよくしてくれます。</p>	<p>もやしについて</p> <p>もやしは豆の種類によって緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマツペなど呼び名がかわります。もやしは光を当てないように暗い部屋でつづられます。栄養がたくさんある野菜で、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが多く含まれています。</p>
<p>10月28日 (月)</p> <p>うらかみそぼろ たまごやき</p> <p>ごはん さつまいもの みそじる</p>	<p>10月29日 (火)</p> <p>やさしいソテー しらはなまめ コロッケ</p> <p>むぎごはん こんにくの おかか</p>	<p>10月30日 (水)</p> <p>ほうれんそうの おひたし さんまにつけ</p> <p>むぎごはん あつあげの カレーそぼろ</p>	<p>10月31日 (木)</p> <p>レモン ゼリー</p> <p>とりにくとレバーの ケチャップいため</p> <p>むぎごはん はくさいとにく だんごのスープ</p>
<p>浦上そぼろについて</p> <p>浦上そぼろは、ポルトガルの宣教師からながさき浦上地区の人々に伝えられた料理です。「そぼろ」とは、あらいせん切りを意味する「粗おぼろ」からついたといわれています。家庭料理として続いてきた、長崎市の郷土料理の一つです。</p>	<p>箸の持ち方について</p> <p>みなさんは箸を上手に持てますか？はじめに下の箸だけを親指の付け根と薬指で持ちます。次に上の箸だけを鉛筆のように持ちます。最後に2本の箸を持ってみましょう。箸の先は揃っていますか？箸と箸の間に中指が入っていますか？</p>	<p>さんまについて</p> <p>秋が旬の魚です。北海道で多くとれます。新鮮なものは、さしみでも食べられます。また、みりん干しや缶詰などの加工品もあります。塩さんまにして保存したりもします。今日のさんまは、骨まで食べられるようにやわらかく煮てあります。</p>	<p>レバーについて</p> <p>レバーには鉄分が多く含まれています。鉄分は体に必要な栄養素です。血液のもとになり体中に酸素を運び、毎日の健康と成長には欠かせません。レバーが苦手な人もいいますが、がんばって食べましょう。</p>
<p>実りの秋です。おいしい野菜やくだものがいっぱい</p> <p>です。旬の味をあじわいましょう。</p>			