

# 10月 予定献立表



月	火	水	木	金
2 BOOK MENU ・ごはん ・春巻 ・ポークチャップ ★ かぶのみそ汁 ★ 秋のかぶは、実がつまって甘み強いのが特徴。	3 BOOK MENU ・コッペパン ・とり肉のマーレード焼き ・ジャーマンポテト ・米粉クリームスープ ★ マーシャルピーンズ ★ 大豆粉とココアのクリーム。	4 ほね ・ごはん ・あじフライ ・ひじきの五目煮 ★ なめこ汁 ★ なめこを食べているのは、世界中で日本だけ。	5 ・ごはん ・棒ぎょうざ ・ぶたキムチ炒め ★ ビーフンスープ ★ ビーフンは、米から作られためんづの仲間。	6 BOOK MENU ・ごはん ★ のり塩ポテトコロッケ ・野菜ソテー ・肉だんごと白菜のスープ ★ ポテトチップスに似た味にするコロッケ。
9 スポーツの日 テニス、サッカー、バレーボールのアイコン	10 ・ごはん ★ ぶた肉のりんごソースかけ ・野菜と卵の炒め物 ・とうふと大根のみそ汁 ★ スマイルランチで作る手作りメニュー!!	11 ・ごはん ★ ぶた肉のりんごソースかけ ・野菜と卵の炒め物 ・とうふと大根のみそ汁 ★ スマイルランチで作る手作りメニュー!!	12 ほね ・ごはん ・さばのカレー煮 ★ 和風ラタトゥイユ ・厚揚げのみそ汁 ★ みそやししょうゆなどの和の食材がかくし味。	13 BOOK MENU ★ 秋のきのこカレー ・野菜炒め ・はちみつレモンゼリー ★ しめじやエリンギ、さつまいもが入ったカレー。
16 ・ごはん ★ なでしこポークしゅうまい ・チャプチェ ・塩マーボー豆腐 ★ なでしこポークは、千葉県ブランド豚!	17 BOOK MENU ★ ナン ★ きんとんパイ ★ ごぼうサラダ ★ キーマカレー ★ ナンにおかずをのせたり、カレーにつけたりして食べよう。	18 ほね ・ごはん ・豆腐ハンバーグ(照焼) ・いためビーフン ・卵となめこのみそ汁 ★ フローズンヨーグルト ★ 凍らせたヨーグルト。	19 ほね ・ごはん ・カツオのソース揚げ ・にんじんしりしり ★ ほうとう ★ 山梨県で食べられている太いめんが入った郷土料理。	20 ※ジョア(マスカット) ★ ボロネーゼハヤシ ・ウイナーカツ ・フルーツ杏仁 ★ 大豆ミートやひき肉、細かく切った野菜で作るハヤシライス。
23 ほね BOOK MENU ・ごはん ・サバのかぼちゃみそ焼き ・切干大根のベーコンソテー ★ さつまいものみそ汁 ・レアチーズいちご ★ 煉獄杏寿郎の好きな食べ物。	24 ほね BOOK MENU ★ 丸パン ・白身フライ~オーロラソース ★ 人参ナポリタン ★ 和風やさいかレー ★ パンにおかずをさんだり、カレーにつけたりして食べよう。	25 ほね BOOK MENU ・ごはん ・焼き魚(ホッケ) ★ じゃけ大根 ・だまこ汁 ★ 洋なしミニゼリー ★ 富岡義勇の好きな食べ物。	26 おおきなかぶ 大曲仙北教育研究会 秋季研究会 ・ごはん ・いわしの梅煮 ・ひじきのみそ煮 ★ 十三夜にゆうめん ★ お月見だんご(こしあん) ★ 十三夜の始まりは平安時代。	27 ほね BOOK MENU ・ごはん ・いわしの梅煮 ・ひじきのみそ煮 ★ 十三夜にゆうめん ★ お月見だんご(こしあん) ★ 十三夜の始まりは平安時代。
30 ・ごはん ・かぼちゃチーズフライ ・筑前煮 ★ 秋のミネストローネ ★ さつまいもや大根などの根菜を使ったミネストローネ。	31 ほね BOOK MENU ・わかめごはん ・とりつくね ・白菜の煮びたし ★ とうちゅ~とん汁 ・ハロウィンミニゼリー ★ 中仙地区の杜仲豚。	□□□□□□ 10月の大仙市産 □□□□□□ □□□□□□ 10月の秋田県産 □□ □ 米(あきたこまち) □ じゃがいも □ ぶた肉 □ にんにく □ みそ □ さといも □ おむぎ枝豆 □ しょうゆ □ 杜仲豚 □ せり □ ゆで大豆 □ ねぎ □ かぼちゃ □ たまねぎ □ まいたけ(秋田市)		

\*牛乳は毎日つきます。\*予定献立につき変更になることがあります。

\*給食費の第6期納期限(口座振替日)は、10月25日です。

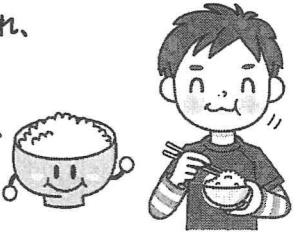
ほね このマークがあるときは  
さかな ほね ちゅうい た  
魚の骨に注意しながら食べましょう!

## 5つの「基本味」と代表的な食べ物

食べた時に感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組合せによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだ時の音やかみごたえ、口に入れた時の温度など、さまざまなことが関係しています。

食事をする時は、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



5つの基本味と代表的な食べ物

甘味 砂糖、ハチミツ	塩味 塩	酸味 酢、レモン	苦味 コーヒー、ゴーヤ	うま味 だし
---------------	---------	-------------	----------------	-----------

おいしさを伝える言葉もたくさんあるよね!?

おいしさを感じる言葉は、「うま味のある」「コクがある」「ジューシー」「もちもち」「濃厚」「揚げたて」など、いろいろあるね。

料理を作ってくれた人にこの言葉を使って伝えてみよう!

シズルワード

このような言葉を「シズルワード」って言うよ!どんどん使ってみよう!

## 10月 読書×給食「ブックメニューの日」

◆「ブックメニューの日」とは、絵本や物語、小説などに登場する料理や食べ物を給食で再現、登場させる取り組みです。

「パン」 捨てないパン屋の挑戦 ★食品ロスなき未来への希望を描く【捨てないパン屋の挑戦】	「さつまいものみそ汁」 煉獄杏寿郎の好物 ★煉獄杏寿郎の好物【鬼滅の刃】	「じゃけ大根」 富岡義勇の好物 ★富岡義勇の好物【鬼滅の刃】	「焼き魚」 焼き魚が食べたくなる本 ★焼き魚が食べたくなる本【やぎざかなのろい】	「あじフライ」 松嶋家のメニュー ★松嶋家のメニュー【コクリコ坂から】
「カレー」 エリート大学とカレー作り対決 ★エリート大学とカレー作り対決【カレーなる逆襲】	「カレー」 カレーライスの中に種が... ★カレーライスの中に種が...【ひみつのカレーライス】	「大豆ミート」 大豆ミートから作られたお肉!? ★大豆から作られたお肉!?【大豆ミートのひみつ】	「かぶ」 発売から50年以上 ★発売から50年以上【おおきなかぶ】	「コロッケ」 楽しいコロッケ作り ★楽しいコロッケ作り【こまつたさんのコロッケ】