

# 10月給食たより



月	火	水	木	金
1 ・ごはん ・若鶏のみそ焼き ・厚揚げのうま煮 ・さつまいものみそ汁	2 ・むぎごはん ・ポークカレー ・キャベツの温野菜 ・バックドレッシング(たまねぎ) ・ミルクコーヒー	3 ・ごはん ・コーンしゅうまい(小2コ、中3コ) ・マーボーなす ・豆腐と水菜のスープ	4 ・ごはん ・いわしの三平煮 ・ひじきのさっぱりあえ ・いものこ汁	5 ・みそラーメン 中華めん 肉野菜炒め みそラーメンスープ ・野菜パオズ2コ ・アップルパイ(中のみ)
8 体育の日 	9 ・ごはん ・たら黄金焼き ・もやしのいそべあえ ・けんちん汁  (中仙中のみ給食)	10 秋季休業 	11 ・花むすびごはん ・うの花コロッケソースかけ ・さつま揚げともやしの甘辛煮 ・豆腐のみそ汁  (小学校のみ給食)	12 ・米粉バーガーパン ・ホキフライ ・バックタルタルソース ・ハムとキャベツのソテー ・白菜のクリームシチュー  (小学校のみ給食)
15 ・ゆかりごはん ・ほっけみりんしょうゆ焼 ・さつまいものうま煮 ・キャベツのみそ汁	16 ・むぎごはん ・チキンカレー ・白菜の温野菜 ・バックドレッシング(和風) ・ジョアいちご	17 ・ごはん ・チーズ入りさきみフライソースかけ ・ミモザソテー ・大根のコンソメスープ	18 ・ごはん ・若鶏のごま照り焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・さんまのつみれ汁	19 ・きつねうどん ・ねぎそばろオムレツ ・キャベツの煮びたし ・セノビーゼリー
22 ・ごはん ・キャベツぎょうざたれかけ ・(小2コ、中3コ) ・ウィンナーと花野菜のソテー ・豚汁	23 ・豚キムチ丼 むぎごはん 豚キムチ炒め ・ワンタンスープみそ味 ・ラフランスゼリー	24 ・ごはん ・ハムチーズサンドフライ ・花野菜のイタリアンソテー ・じゃがいものスープ	25 おおまがせん ぼくよくういけんきゅうかい 大曲仙北教育研究会 秋季研究会 のため 給食はありません。	26 ・ミルクロールパン ・キャベツメンチカツソースかけ ・トマトと野菜のペンネ ・パンプキンポタージュ
29 ・ごはん ・豚肉りんごソースかけ ・キャベツのなめたけあえ ・じゃがいものみそ汁	30 ・むぎごはん ・きのこのカレー ・さつまいもの温野菜 ・バックドレッシング(蒲しそ) ・プリン	31 ・わかめごはん ・かぼちゃとひき肉のフライ ・じゃがベジ炒め ・かぶのスープ	<h2>秋に食べ物がおいしいのはなぜ?</h2> <p>「食欲の秋」といいますね。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか?</p> <p>秋になると昼間はぽかぽか、夜はぐつと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。また私たちの体は、寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。</p>	

◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆

今月中仙・大仙市産

- さつまいも ● じゃがいも ● かぼちゃ
- キャベツ ● たまねぎ ● にんじん
- 白菜 ● 長ねぎ ● エリンギ
- 冷凍むきえだまめ ● 冷凍かぼちゃ ● 冷凍小松菜 ● とうふ
- あつあげ ● あぶらあげ ● 糸こんにゃく ● ウィンナー
- ベーコン ● みそ ● 米

＜給食センターの衛生管理について＞9月3日、18日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。

6月26日～28日の3日間、中仙中学校2年生の二人が職場体験で給食センターにきてくれました。給食を調理員さんといっしょに作ったり、献立を考えてもらいました。点線で囲まれている日の献立は、二人が考えてくれた献立です!

平成30年度 10月 大仙市中仙学校給食センター

月日	ごはんの献立	パンの献立	カレーの献立	丼の献立
もりつけ例				
栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
小学校	640 18~32			
中学校	820 25~40			
調理名	1. 10月の献立に取り入れます。 2. 自分が食べたいものを作る献立ではなく、主菜、主菜、副菜、汁に赤の食品、黄色の食品、緑の食品がバランスよく入っている献立にするように考えること。 3. 給食費 小学校 270円 中学校 300円			
材料名	10月の献立	パンの献立	カレーの献立	丼の献立

牛乳 フルーツ・ジャム(上白糖) フルーツ



給食作りでは大きな調理器具を使い大変そうでしたが、ていねいに一生懸命作業してくれました。給食の献立作りでは季節感を出したり、材料が重ならないように、工夫してくれました。3日間おつかれさまでした(^^)!

### 秋においしい食べ物なあに?

- さつまいも**: さつまいもを丸ごと天から乾かすために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない白が続いても元気に大きく育ちます。
- さといも**: 「人が住む頃のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。
- りんご**: 「りんごが赤くなるとお婆さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。
- きのこ**: 給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな?
- さんま【秋刀魚】**: 新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにつつ立ちます。体によりあぶらがたくさんふくらんでいます。矢張りこのほどあぶらがのっています。
- あきいか【秋烏賊】**: あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいかです。
- さけ【鮭】**: 川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によりあぶらがたくさんふくらんでいます。
- ささがれい【笹鱈】**: 形が笹の葉に似ていることから関西では「ささがれい」、関東では「細かいらい」とよばれます。干して食べてもおいしいです。

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。※給食費の第6期納期限は(振替口座日)は10月25日(水)です。