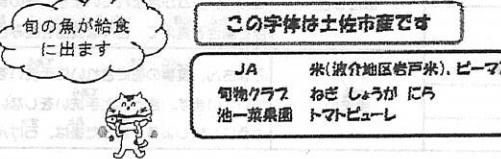


給食よていこんだて表 10月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日 曜 日	献・立		食品の働きによる分類				エネルギー 小 中
	主食	牛 乳	副 食	力やねつになる (黄)	血えきや肉になる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	
2月	ごはん	ホイコーロー	米 米油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にら にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 オイスターソース しょうゆ	565 718
		糸かんてんのサラダ	さとう ごま	糸かんてん ハム	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ	
		ミニトマト			ミニトマト		
3火	ミニ コッペパン	スパゲッティナポリタン	コッペパン スパゲッティ 米油	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	621 789
		コールスローサラダ	米油			米酢 塩 こしょう	
		りんご			りんご		
4水	くりごはん	くりごはん	米 くり	牛乳		塩	627 796
		さんまのしょうが煮	さとう	さんま	しょうが	酒 みりん しょうゆ	
		大根の甘酢あえ	さとう	すまき	だいこん きゅうり にんじん	米酢 塩	
		きのこのみそ汁		油あげ みそ	ごぼう まいだけ しめじ ねぎ にんじん	煮干だし	
		お月見ゼリー	お月見ゼリー				
5木	ごはん	高野豆腐の卵とじ	米 さとう	牛乳 こうや豆腐 とり肉 卵	にんじん たまねぎ 干しこいだけ ねぎ	煮干だし みりん 酒 しょうゆ	548 696
		ねぎのさっと漬け			ねぎ だいこん きゅうり にんじん	米酢 みりん しょうゆ ゆのす	
		新高なし			新高なし		
6金	ごはん	ちくわのいそべ揚げ	米 小麦粉 さとう 揚げ油	牛乳 ちくわ 青のり		塩	611 776
		キャベツの即席漬け	さとう		キャベツ きゅうり しょうが	塩 しょうゆ ゆのす	
		筑前煮	米油 さとう	とり肉	にんじん だけのこ ごぼう 干しこいだけ こんにゃく	しょうゆ 煮干だし みりん	
		ナム			キウイ		
10火	ナム	豚ミンチカレー	じゃがいも 米油	ふたひき肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	おからこんにゃく カレー粉 塩 がらスープ まるやかカレールウ バーモンドルウ ウスターソース すりおろしりんご	624 792
		カラフルピーマンサラダ	さとう	ソバ	ピーマン 赤ピーマン キャベツ	米酢 しょうゆ	
		キウイ					
		かつおのごまみそ	米 かたくり粉 ごま さとう 揚げ油	牛乳 かつお みそ	しょうが	酒 しょうゆ トマトケチャップ	
11水	ごはん	ゆずあえ	さとう		はくさい きゅうり	米酢 しょうゆ 塩 ゆのす	619 786
		にらたま汁	かたくり粉	卵 豆腐	にら にんじん	むろだし 昆布だし しょうゆ 塩	
		チャブチ	米 米油 はるさめ さとう ごま油 ごま	牛乳 忙た肉	しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だけのこ	酒 しょうゆ	
12木	ごはん	辛子じょうゆあえ	さとう ごま油	ハム	きゅうり キャベツ	米酢 しょうゆ からし(粉)	592 752
		つぼづけ			つぼづけ		
		じゃがいものうま煮	米 じゃがいも さとう	牛乳 忙た肉 厚あげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	煮干だし 酒 しょうゆ	
13金	ごはん	ひじきとれんこんのサラダ	さとう ごま	ひじき	れんこん きゅうり ホールコーン	しょうゆ みりん 塩	587 745
		じゃこ		じゃこ			
		さばの香味焼き	米	牛乳 さば	しょうが にんにく	塩 しょうゆ カレー粉	
16月	ごはん	きゅうりとわかめの酢の物	ごま さとう	わかめ	きゅうり	しょうゆ 米酢	568 721
		干し大根の煮物	さとう	さつまあげ	切干したいこん にんじん こんにゃく	むろだし みりん しょうゆ	
		ポークピーンズ	コッペパン じゃがいも 米油	牛乳 忙た肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが	塩 こしょう ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース	
17火	コッペパン	グリーンサラダ	米油 さとう	ペーパン	キャベツ ほうれんそう きゅうり	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	609 773
		りんご			りんご		
		肉豆腐	米 米油 さとう	牛乳 忙た肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒	
18水	ごはん	ごまあえ	ごま 米油		キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 米酢	615 781
		手作りぶりかけ	さとう	ひじき そうだかつお	きくらげ しょうが	しょうゆ みりん	
		菜めし	米	牛乳	菜めしの素		
19木	菜めし	いわしのカリカリフライ	揚げ油	いわしのカリカリフライ			542 698
		柿ひます	さとう ごま		たいこん きゅうり かき	塩 米酢	
		新しょうがのすまし汁	やきふ	豆腐 わかめ	ねぎ しょうが	むろだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	
20金	ごはん	八宝菜	米 米油 かたくり粉	牛乳 忙た肉 いか えび うずら卵	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	570 724
		こんにゃくサラダ	さとう ごま油	ハム	こまつな ホールコーン しょうが	しょうゆ 米酢	
		つぼづけ			つぼづけ		
23月	ごはん	五目さんびら	米 米油 さとう ごま油	牛乳 忙た肉 さつまあげ	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく	しょうゆ とうがらし(粉)	584 742
		わかめとツナの和え物		わかめ ツナ	きゅうり キャベツ	しょうゆ 米酢	
		みかん			みかん		
24火	コッペパン	とり肉のマーマレードソース	コッペパン	牛乳 とり肉	しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ マーマレードジャム	585 743
		じゃがいものごまサラダ	じゃがいも さとう ごま		にんじん たまねぎ きゅうり	米酢 塩 こしょう しょうゆ	
		ミネストローネ	オリーブ油 マカロニ	ペーパン	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ	
25水	ごはん	チキンカレー	米 麦 じゃがいも 米油	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	655 832
		コーンサラダ	米油		キャベツ きゅうり ホールコーン	ごはん こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		福神漬け			ふくしんづけ		
26木	鮭ときのこのピラフ	鮭ときのこのピラフ	米 米油	牛乳 さけ	たまねぎ しめじ まいだけ パセリ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	555 705
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ マヨネーズ	ハム	きゅうり キャベツ	こしょう 塩	
		レタスのスープ		ペーパン	レタス ねぎ たまねぎ にんじん	コンソメ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
27金	ごはん(小)	ミニトマト			ミニトマト		
		煮込みラーメン	米 中華めん	牛乳 忙た肉 すまき	たけのこ もやし にんじん はくさい ねぎ しょうが	がらスープ 中華だし 塩 しょうゆ こしょう	608 772
		いかのかりんあげ	さとう かたくり粉 小麦粉 揚げ油	いか		しょうゆ	
30月	ごはん	きゅうりのピクリス	さとう	きゅうり		しょうゆ 米酢 とうがらし(粉)	553 702
		さけの照り焼き	米 さとう	牛乳 さけ		塩 みりん 酒 しょうゆ	
		もやしのごま酢和え	さとう ごま	ちくわ わかめ	もやし	塩 しょうゆ 米酢	
31火	コッペパン	ふた汁	さといも	ふた肉 みそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ	煮干だし	636 807
		マカロニのクリーム煮	マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター	ペーパン とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう	
		ドレッシングサラダ	米油 さとう		キャベツ ほうれんそう たまねぎ きゅうり	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		みかん			みかん		



10月 ぱくぱくメッセージ

日 曜日	献 立	テ マ	メ ッセージ
主食	牛 乳	副 食	
2月	ごはん	ホイコーロー 糸かんてんのサラダ ミニトマト	ホイコーローは、漢字で魯と「鶴」「肉」と表される中国の四川料理のひとつです。「回鍋（ホイコー）」とは「鍋に戻す」という意味があります。中国では、豚肉を塊のままで、冷ましてから薄切りにします。薄切りにした豚肉を一度鍋に戻し、野菜と炒め合わせて作ることから、「ホイコーロー（回鍋肉）」という名前がついたそうです。本郷のホイコーローは、豆板醤を使った辛い料理ですが、今日は、みなさんが食べられるように辛みを抑えています。
3火	ミニ コッペパン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ りんご	りんごがおいしい季節になりました。りんごの種類は、一万種以上あり、大きさ、甘み、酸味、香りなどがさまざまです。今日の朝食のりんごは、長野県や青森県でどれた「サンふじ」を使う予定です。名前にサンとついているりんごは、袋をかけずに太陽の光を浴びて育ったりんごです。袋をかけないことで虫に食べられやすくなりますが、太陽の光で日みや栄養が増し、おいしいりんごになります。りんごには、疲労回復に役立つ「リンゴ酸」や、おなかの調子を整えてくれる「ペクチン」と呼ばれる食物繊維が含まれています。
4水	くりこはん	くりこはん さんまのしょうが煮 大根の甘酢あえ きのこのみそ汁 お月見ゼリー	秋の味覚(くり・さんま) 秋の味覚を代表する「葉」は、大きく分けて日本葉、中国葉、ヨーロッパ葉、アメリカ葉の4つの種類があります。日本葉は、大きさ、甘み、酸味、香りなどさまざまです。葉は夏の初めに花が咲き、秋に実ります。種類によって違いはありますが、8月の中旬から収穫が始まり、9月から10月に旬を迎えます。今日の葉は、秋の味覚を味わってください。
5木	ごはん	高野豆腐の卵とじ ねぎのさっと漬け 新高なし	新高なしは、新潟県と高知県の葉を掛け合わせてできた葉で、それぞれ葉の頭文字をとった「新高」と名付けられました。葉の生葉と呼ばれ、1個の葉は800gから1.5kgくらいあります。小さめのものでもソフトボールほどあり、大きいものだと子どもの頭が隠れるくらいのものもあります。その大きな果実は、とてもみずみずしくてシャキシャキとしています。
6金	ごはん	ちくわのいそべ揚げ キャベツの即席漬け 筑前煮	筑前煮の筑前とは、福岡県、北部にある地域の昔の呼び名で、その地域でよく作られています。筑前煮と呼ばれようになりました。筑前煮は、鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃくなどを油で炒め、砂糖、しょうゆで甘辛く煮た料理です。油で炒めることで、食材に味がしみておいしく食べることができます。また、筑前煮は、ごぼうやにんじん、こんにゃくなど食物繊維を含む食材をたくさん使っています。食物繊維は、お腹の中を掃除してくれます。また、歯ごたえもあるので、強い歯を作ってくれます。
10火	ナン	ピーマン 豚ミンチカレー カラフルピーマンサラダ キウイ	土佐市のピーマンはハウスで育てられています。10月から6月ごろまで、出荷されるため、その時期に、新鮮でも土佐市のピーマンを使うことができます。土佐市のピーマンの出荷量は、約3500トンで一番多く、約3500トンを出荷しています。3500トンというのは、スーパーで売られているピーマンの袋、約160万個分になります。すごいですね。結果的に土佐市のピーマンは、「エコ野菜」とは、安心して食べられるように、できるだけ農薬などを使わずにエコシステム栽培された野菜です。農薬を使わずに虫でやっつける天敵栽培を行ったり、ビニールハウスの素材をUVカットのものにすることで、ハウス内の害虫を駆除なくさせたり、黄色い粘着テープをハウスにぶらさげて害虫をつかまえたり、色々な工夫をしています。
11水	ごはん	かつおのごまみそ ゆずあえ にらたまご	かつおのごまみそ 高知の食べ物のいっぽい入っちゃんひよ 日の給食のゆずあえには、高知県で育てられたゆずの果汁を使っています。高知のおいしい食べ物を味わってくださいね。
12木	ごはん	チャブチエ 辛子じょうゆあえ つぼづけ	新米 チャブチエは、土佐市岩戸地区の岩戸米を使っています。岩戸米は、おいしい地下水で育てられ、農薬をあまり使わず育てられたコシヒカリです。お米の粒は、大きくてつやつやで、粒が大きくて、白身が大きいのが特徴です。3月上旬の苗作りから始まり、4月中旬に苗出しが行い、8月の収穫まで農家の方々が一生懸命、育ててくれました。今月から販売のお米が新米に変わっています。新米は、香りがよく、みずみずしさもアップしています。この時期にしか食べられない新米を味わってください。
13金	ごはん	じゃがいものうま煮 ひじきとれんこんのサラダ じゃこ	未足しがちな栄養素 今の私たちの食生活は便利になり、コンビニやスーパーに行けば、いつも食べ物が手に入ります。その中で、何を食べるかをきちんと選ぶことが大切です。みなさんが、おいしいと感じる食事は、脂質や糖質、たんぱく質が多く含まれています。しかし、そのような食事ばかりだと、ビタミン、ミネラル、食物繊維、不足しがちになります。これらの栄養素は、野菜、海藻、豆類、いち類などに多く含まれています。今日は、その不足しがちな栄養素をとつてもううな献立にしました。残さず食べてくださいね。
16月	ごはん	さばの香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 干し大根の煮物	さば 太平洋各地で水揚げされるさばは、親に召喚迎え「親さば」と呼ばれます。さばは、鰐の王様といえるほど栄養価が高い魚です。さてここで、問題です。さばに多く含まれる鰐油は、どの程度の働きがあるでしょう。骨を強くする筋肉をつくる答えは、「①血液をサラサラにする②骨を強くする筋肉をつくる」答えは、「①血液をサラサラにする」です。さばには、血液をサラサラしてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)など体内に良い脂をたくさん含んでいます。今日の香味焼きは、しょうがと一緒ににく、しょうゆ、カレー粉を混ぜ合せた調味料に漬け込んださばをオーブンで焼き、魚が苦手な人でも食べられるように味付けしました。
17火	コッペパン	ポークピーンズ グリーンサラダ りんご	大豆 大豆は、「肉の肉」と呼ばれ、体をつくるのに必要なたんぱく質をたくさん含んでいます。日本は、豚、豚肉や鶏肉などの肉料理をあまり食べることができなかったため、大豆は、黄豆などたんぱく質でした。そのため大豆は、豆腐や納豆、みそ、しょうゆなど色々な方に加工し食べられるようになりました。私たちの食生活に欠かせない食材の一つになりました。
18水	ごはん	肉豆腐 ごまあえ 手作りぶりかけ	カルシウム 肉豆腐には、毎日牛乳がついています。丈夫な骨を育てるためには、食事からカルシウムをとること適度な運動をすることが大切です。カルシウムは、骨を作るための主な栄養素で、約99%は、骨や歯に存在します。残りの約1%は、血液中に存在しています。たった1%ですが、その血液の中を流れるカルシウムが足りなくなると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出し、血液中のカルシウムの量を維持しようとなります。骨の中に蓄えられたカルシウムが減ると、特に骨がスカスカになる弱気になってしまいます。骨が成長する時期にしっかりカルシウムをとって丈夫な骨を作りましょう。
19木	菜めし	いわしのかりかりフライ 柿なます 新しょうがのすまし汁	鰯の味覚(柿・新しょうが) 柿は、10月から11月に旬を迎えます。今日は、その柿と大根を合わせて、柿なますにしました。年に一度しか登場に出すことができませんが、毎年の時期に食べてほしい柿の漬物の料理です。また、新しょうがのすまし汁は、柿物クラブの村田さんが波地区で育ててくれた新しょうがを使っています。普通のしょうがは、茶色っぽい皮をしていて中身は黄色ですが、新しょうがは、収穫が始まった頃にとれる新しいしょうがで、白くて、やわらかく、香りが優しいのでそのまま食べることができます。新しょうがの優しい香りをすまし汁で味わってください。
20金	ごはん	八宝菜 こんにゃくサラダ つぼづけ	朝ごはん 毎日、朝ごはんを食べて登校していますか。夕食でとったエネルギーは、寝ている間に全て使われているので、朝は脳も体もエネルギー不足になっています。脳のエネルギー源は、ドウ難と呼ばれる栄養素だけです。朝ごはんにドウ難を含むごはんや卵を食べると脳が活動に働くようになります。さらに卵や魚、肉を使った料理や野菜たっぷりのサラダ、果物を組み合わせるとさらにバランスの良い朝ごはんになります。1日元気なスタートのためにバランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。
23月	ごはん	五目きんぴら わかめとツナの和え物 みかん	みかん みかんは、これから旬を迎える果物です。皮の色が鮮やかで、甘みとほどよい酸味があり、手軽にビタミンを摂ることができます。みかんを選ぶ時は、表面にあるつぶつぶが小さくてはっきりしたものを見ましょう。みかんには、風邪の予防に役立つビタミンCや体の疲れをとてくれるクエン酸が含まれています。美を覆っている滑い皮や白い筋には、ビタミンCの吸収を助ける栄養素が含まれているので、薄い皮や白い筋と一緒に食べてください。
24火	コッペパン	鶏肉のマーマレードソース じゃがいものごまサラダ ミネストローネ	トマト 今日のミネストローネには、土佐市高石地区にある池一菜園さんの「桃太郎」という種類のトマトを使っています。水や温度、日光など毎日のきめ細やかな管理がされた桃太郎トマトは、赤く実がしまっていて、甘みがあります。また、トマトには、うまみ成分の「グルタミン酸」が多く含まれています。トマトの甘みや酸味、うま味を味わってください。
25水	麦ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け	しそいとん 美味しく食べよう みんなが、美味しい食事を食べる時、背筋をピン!と伸ばし、食器を持って食べているでしょうか。ひじをついたり、いすにもたれたり、姿勢が悪いと見た目が悪いだけではなく、食べ物が背筋に負担をかけてしまいます。このような状態にならないためにも、まずは、いすにきちんと腰をかけ、両足は床につけましょう。そして、テーブルと体の間を、こぶしひとつくらい開けましょう。また、頭を食器に近づけるのではなく、手で食器を持つて食べましょう。
26木	鰯ときのこのピラフ	鰯ときのこのピラフ スパゲッティサラダ レタスのスープ ミニトマト	鰯 鰯は、川で生まれて海に下り、成長して卵を産む時期になると、海に上ります。そして、卵を産む時期になると、海に上った川を上って、卵を産み、一生を終えます。鰯のように、川と海を行ったり来たりする魚は「遡り遊泳魚」と呼ばれています。鰯は、9月から11月に、生まれた川に上ります。川に戻る卵は、脂がのって美味しいと言われています。またメスは筋子といわれる卵を持っているので、筋子やいくらが旬を迎える時期も鰯と同じです。今日の鰯は、北海道の沿岸で水揚げされたもので
27金	ごはん(小)	煮込みラーメン いかのかりんあげ きゅうりのピクルス	いか するめいかは、西日本の卵を産み、その後から成長したいかは、成長しながら北上し、青森県や北海道の近くの海でとられています。しかし最近は、するめいかの卵が少なくなっているというニュースを耳にします。それは、西日本の海水の温度が高くなつたため、いかが成長する前に死んでしまっているからだと言われています。地球の環境が変化することで、私たちの食べ物にも影響していることがあります。給食センターでもいかのかりんあげに使うするめいかの殻が上がり、困りました。貴重なするめいかを使ったかりんあげを味わってください。
30月	ごはん	鮭の照り焼き ちやしのごま酢和え ぶた汁	食べ物の3つのはたらき けんこうからだなかは、からだなかは、はたらきを育むためには、バランスの良い食事をすることが大切です。献立表には、その日の朝食に使う食べ物の栄養素が、体の中でどのように働くかによって「黄・赤・緑」の3つの色に分けられています。鮭の食品は、主にエネルギー源となり、脳の働きや体を動かすためには欠かせません。赤色の食品には、主に体をつくるたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。緑の食品は色のこい野菜やうすい野菜、果物などで、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える役割があります。この3つの色で働きを見て、色々な食品を組み合わせて食べるようにしましょう。
31火	コッペパン	マカロニのクリーム煮 ドレッシングサラダ みかん	手洗い みなさん、食事の前にきれいに手洗いをしていますか。食事の前に手洗いをしていますか。手は短く切っていますか。手や爪の間に、自分で見えない細菌やウイルスがついています。さとんど手洗いをしないまま食事をすると、手や爪やウイルスが体の中に入ってしまいます。手洗いは、石鹼を使って、泡立て、手首・手の甲も丁寧に洗うようにしましょう。洗った後は、石鹼が残らないように水でしっかりと流し、きれいなハンドカチで手をふきましょう。