



ねん
2022年

がつこんだてひょう
10月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (播磨小学校)



材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金																													
<p>3 ぎゅうにゅう むぎごはん とりどん とうふのみそしる</p>	<p>4 ぎゅうにゅう ごはん がめに こまつなごまあえ</p>	<p>5 ぎゅうにゅう あじつけのり ごはん わかめスープ ぶたにくのしせんふうに</p>	<p>6 ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ ポテトとおこめのささみカツ</p>	<p>7 ぎゅうにゅう ごはん もずくスープ チャプチェ</p>																													
<p>鶏丼は、鶏肉やごぼう、グリーンピースを甘辛く味付けしています。鶏丼の具はご飯の上のせて食べましょう。</p>	<p>こまつなには、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも含まれています。</p>	<p>今日の味付けのりは、兵庫県産水産物学校給食提供事業の取り組みで、県から提供していただいたものです。</p>	<p>今日のコンソメスープにはセロリが入っています。さわやかな香りとシャキシャキとした歯ごたえが特徴の洋野菜です。</p>	<p>もずくの名前の由来は、「藻につく」からついたと言われています。実際にヤツマタモクという他の海藻などについています。</p>																													
<p>10 スポーツの日</p>	<p>11 ぎゅうにゅう ごはん はくさいとくだんごのスープ あげぎょうざ</p>	<p>12 ぎゅうにゅう あきのかおりごはん ゆばのすましじる さけのしおやき</p>	<p>13 ぎゅうにゅう ごはん やまとに はるさめサラダ</p>	<p>14 校外学習</p>																													
	<p>今日のスープの肉団子は、調理員さんの手作りです。</p>	<p>秋の味覚、しめじやしいたげが入った炊き込みご飯です。</p>	<p>大和煮には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は、大豆から作る豆腐を冷凍し、乾燥させて作ります。</p>																														
<p>17 ぎゅうにゅう ゆかりごはん すきやきふうに きゅうりとわかめのすのもの</p>	<p>18 ぎゅうにゅう バターパン ビーフシチュー キャベツのサラダ</p>	<p>19 ぎゅうにゅう わなしゼリー ごはん ぶたじる さばのみそに</p>	<p>20 ぎゅうにゅう ミニコッペパン クリームスパゲッティ くろだいずえだまめ</p>	<p>21 ぎゅうにゅう ごはん かやくうどん ぶたにくのしぐれに</p>																													
<p>すき焼きは、甘く味付けしただし汁を使う関東風と、しょうゆ・砂糖・酒で肉に直接味付けする関西風があります。</p>	<p>ビーフシチューは、牛肉と野菜をデミグラスソースなどで味付けして煮込む、ヨーロッパの料理です。</p>	<p>なしには、和なし(日本なし)、中国なし、洋なし(西洋なし)の3つがあります。今日のゼリーは和菓子のゼリーです。</p>	<p>今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれます。丹波の黒豆枝豆は今が旬の食べ物です。</p>	<p>かやくとは、薬味を加えるという言葉から加薬と呼ばれるようになったそうです。うどんやご飯に入れる肉や野菜などの具を加薬と言います。</p>																													
<p>24 ぎゅうにゅう むぎごはん カレー だいこんとツナのサラダ</p>	<p>25 ぎゅうにゅう キムチチャーハン はるさめスープ むししゅうまい</p>	<p>26 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ かんこくふうとりにくのからあげ</p>	<p>27 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコンに</p>	<p>28 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん キャベツのおかかあえ</p>																													
<p>大根は年中食べられる野菜の一つですが、秋から冬にかけて収穫されるものはみずみずしく甘みが増しています。</p>	<p>人気メニューのキムチチャーハンです。キムチや豚肉、にんじんなどを炒めて、ご飯に混ぜて作ります。</p>	<p>今日のスープには、しょうがが入っています。肌寒くなってきたこの時期に、しょうがの入ったスープを食べて温まりましょう。</p>	<p>ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープのことです。</p>	<p>おかか和えは、かつお節としょうゆを使ったシンプルなおかずです。かつお節の旨みが食欲をそそります。</p>																													
<p>31 ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのみそしる ぶたにくのかりんあげ</p>	<p>白菜と肉団子のスープ</p> <p>材料 (二人分)</p> <table border="1"> <tr> <td>白菜 70g</td> <td>★豚ひき肉 40g</td> <td>中華スープのもと 2.4g</td> </tr> <tr> <td>にんじん 20g</td> <td>★たまねぎ 10g</td> <td>薄口しょうゆ 4g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 40g</td> <td>★しょうが 0.6g</td> <td>こしょう 少々</td> </tr> <tr> <td>干し椎茸 2g</td> <td>★酒 1g</td> <td>ごま油 0.5g</td> </tr> <tr> <td>葉ねぎ 10g</td> <td>★薄口しょうゆ 2g</td> <td>水 200g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>★かたくり粉 2g</td> <td></td> </tr> </table>			白菜 70g	★豚ひき肉 40g	中華スープのもと 2.4g	にんじん 20g	★たまねぎ 10g	薄口しょうゆ 4g	たまねぎ 40g	★しょうが 0.6g	こしょう 少々	干し椎茸 2g	★酒 1g	ごま油 0.5g	葉ねぎ 10g	★薄口しょうゆ 2g	水 200g		★かたくり粉 2g		<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 白菜はざく切り、にんじんはちよう切り、たまねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。肉団子のたまねぎ、しょうがはみじん切りする。 ② ★を混ぜ合わせ、肉団子を作る。 ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら具材を入れる。 ④ 火が通ったら、調味料を入れ、味を調える。 	<p>10月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>611 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.1 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>303 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> </table>	エネルギー	611 Kcal	たんぱく質	25.1 g	脂質	20.0 g	カルシウム	303 mg	食塩相当量	2.1 g
白菜 70g	★豚ひき肉 40g	中華スープのもと 2.4g																															
にんじん 20g	★たまねぎ 10g	薄口しょうゆ 4g																															
たまねぎ 40g	★しょうが 0.6g	こしょう 少々																															
干し椎茸 2g	★酒 1g	ごま油 0.5g																															
葉ねぎ 10g	★薄口しょうゆ 2g	水 200g																															
	★かたくり粉 2g																																
エネルギー	611 Kcal																																
たんぱく質	25.1 g																																
脂質	20.0 g																																
カルシウム	303 mg																																
食塩相当量	2.1 g																																
<p>ハロウィンにちなんで、かぼちゃの入ったみそ汁です。かぼちゃのランタンを「ジャック・オー・ランタン」と呼ぶそうです。魔除けの火とされ、無霊を追い払う効果があると言われています。</p>																																	