

10月15日は

世界手洗いの日

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



1日(木)

小学生:2こ
中学生:先生:3こ

のりずあえ
ちくわの
カレーあげ



コッペパン

具うどん

【うどん】

うどんは小麦粉に水と塩を混ぜて、十分にこねた生地をうすくのばして切ったものです。奈良時代、小麦粉の皮に、餡を包んで「煮た」といって中国から伝わりました。時が経つにつれ「うどん」と呼ばれるようになり、それが「うどん」になったそうです。

2日(金)

かいそうサラダ
ぶたにらいため



ごはん

にくだんこの
スープ

【ぶたにら炒め】

豚肉とにらは栄養面からみても相性抜群です。豚肉には疲れをとる働きのあるビタミンB1がたくさん含まれています。また、にらにはそのビタミンB1の吸収を助ける働きのある栄養があります。豚にら炒めをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

5日(月)

おかかあえ
いわしの
うめみそに



ごはん

なんちんじる

【けんちん汁】(クイズ)

けんちん汁に必ず入っている材料は何でしょうか？①鶏肉、②にんじん、③豆腐。正解は③です。昔、鎌倉のお坊さんが、弟子が落ちてつぶしてしまった豆腐を無駄にしないように、野菜と一緒に煮込んだことから生まれたそうです。

6日(火)

ぶどう
ゼリー



むぎごはん

チキンカレー

【コーン】

コーンサラダにはホールコーンの缶詰を使っています。夏の旬のとうもろこしを収穫してすぐに缶詰にすることで、いつでもおいしいとうもろこしを食べることができます。とうもろこしの甘味が感じられますか？

7日(水)

パンサンスー
ぎょうざ



ごはん

はっぼうさい

【パンサンスー】

パンサンスーは中国料理の一つです。「パン」は中国語で「食べる」、「サ」は「数字の3」、「スー」は糸のように細くせん切りにするという意味があります。つまり「3種類の食材をせん切りにした和え物」のことです。

8日(木)

キッシュ
アーモンドいり
サラダ



コッペパン

やさいスープ

【キッシュ】

キッシュは、パイやタルトの生地の中に卵、生クリーム、野菜を入れ、チーズをのせ、オーブンで焼いて作るフランスの郷土料理です。給食ではタルト生地ではなく、アルミカップに流して焼きました。一つ一つ心をこめて作りました。

9日(金)

チンゲンサイと
きのこのいためも
のとりてん



ごはん

かぼちゃの
みそじる

【チンゲン菜】

チンゲン菜は中国で生まれた野菜で、白菜の仲間です。しゃきしゃきとした食感とくせのない味で、いろいろな料理に使われています。体の余分な熱をとったり、胃腸の調子をととのえたり、体の中をきれいにしてくれる働きがあります。

12日(月)



スポーツの日

13日(火)

ごぼうサラダ
てづくり
ハンバーグ



ごはん

ジュリアン
スープ

【ジュリアンスープ】

「ジュリアン」とはフランス語で「女性の髪の毛のように、細い様子」を表す言葉です。髪の毛のように細く千切りにした野菜が入ったスープを「ジュリアンスープ」と言います。細く切ることで、野菜の甘みやうまみがスープに溶け出して、おいしく食べられます。

14日(水)

きりぼしだいこんの
いそかあえ
ぶたにくの
しょうがいため



ごはん

かきたまじる

【食器を持って食べよう】

食器を持って食べると、姿勢がよくなります。姿勢よく食べると見た目もいいだけでなく、食べ物がまっすぐ体に入るため、消化にもよくなります。また、食べ物を落とすこともなくなります。持てるサイズの食器を持って食べるのが正しいマナーです。

15日(木)

わかめの
ちゅうかあえ
チャプチェ



むぎごはん

ワンタン
スープ

【チャプチェ】

チャプチェとは、野菜、肉、春雨を炒め合わせた、韓国の家庭料理のひとつです。韓国では、おかずとして食べるだけでなく、ごはんの上のせて、どんぶりのようにして食べることもあるそうです。

16日(金)

ゆでやさい
あつあけの
ごまだれかけ



ごはん

ぶたじる

【厚揚げ】

厚揚げは、豆腐を厚く切り、油で揚げて作ります。油揚げとは違い、中の方は豆腐の形状を保っているため、生揚げともいいます。煮込んだり、タレに絡めたりすると、味がしみ込んでおいしくなります。今日は厚揚げと野菜にごまだれをかけて食べて下さい。

19日(月)

むしどりと
はるさめのサラダ
ぶたにくの
ねぎソースかけ



ごはん

わかめ
スープ

【わかめ】

わかめは海藻の仲間で、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは、健康な血液を作ったり、丈夫な骨や筋肉を作ったりするのに役立ちます。成長期のみなさんに必要な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。

20日(火)

ごまつなの
いためもの
てづくり
ギョロク



ごはん

さつまいもの
みそじる

【ギョロク】

ギョロクを漢字で書くと、「魚ろつけ」です。魚のすり身にみじん切りにしたたまねぎなどの野菜を混ぜてパン粉をまぶし、油で揚げた料理です。見た目がコロッケに似ていることから「ギョロク」と名付けられました。ギョロクは佐賀県や大分県、山口県でよく食べられているそうです。

21日(水)

オレンジ
ゼリー



ごはん

ABCマカロニ
スープ

【塩田小学校アンコール給食】

今日は塩田小学校のアンコール給食です。みなさんが好きなメニューは入っていましたか？来月は五町田小学校のアンコール給食です。お楽しみに～♪

22日(木)

りんご
りっちゃん
サラダ



ミルクパン

クリーム
シチュー

【りっちゃんサラダ】

りっちゃんサラダは「サラダでげんき」という言葉から作られたサラダです。りっちゃんという女の子が病気になったお母さんが早く元気になるようにと、動物たちと協力しておいしい栄養満点なサラダを作ります。それを食べてお母さんは元気になりました。みなさんもしっかり食べて元気に過ごしましょう。

23日(金)

かけやあ
いわしフライ



ごはん

めつぺえじる

【郷土料理】

めつぺえ汁とかけやあは埴野市の郷土料理です。めつぺえ汁の「めつぺえ」とは片栗粉でとろみをつけているという意味の言葉です。昔からごちそうとしてよく作られました。かけやあは大根、にんじん、魚を使った酢みそ料理です。給食では魚の代わりにいかを使って作りました。

26日(月)

はくさいの
そくせきづけ
ししやもフライ



ごはん

ちくぜんに

【はくさい】

はくさいは10月～2月が旬の野菜です。寒さが増すと甘味がより強くなります。クセがないため、色々な料理に合わせやすい野菜です。白菜にはビタミンCが多く含まれ、かぜ予防や肌の調子を整える働きがあります。

27日(火)

ひじきの
いため
さがりの
たまごやき



ごはん

さつまじる

【はくさい】

さつまじりはどの部分も食べているでしょうか？①茎、②根、③葉。正解は②です。同じでもじやがいもは「茎」を食べています。さつまじりは食物せんいをたくさん含んでいて、おなかの掃除をしてくれ、おなかの健康に役立ちます。

28日(水)

ほうれんそうの
ごまあえ
あつあけの
ぶたにくの
みそいため



ごはん

きのこじる

【ほうれんそう】

きのこの旬は秋です。きのこは種類が多く、日本では5000～6000種類もあるといわれています。そのうち食べられるものが200種類くらいだそうです。今日のきのこ汁には3種類のきのこが入っています。苦手な人もまず一口チャレンジしてみましょう。

29日(木)

キャベツの
ごまあえ
とりくとだいの
あげがらめ



ごはん

ぶたにくと
だいの
にもの

【大豆】

大豆には肉に負けないくらいたんぱく質が含まれているため、「畑の肉」と呼ばれています。大豆は姿をかえて様々な加工品に変わります。みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、おからなど、私たちの生活とは切っても切れない存在になっています。

30日(金)

やさいサラダ
メンチカツ



ごはん

とうふの
ごもくスープ

【豆腐】

豆腐は中国で生まれました。豆腐の「腐」は日本語では「腐る」という意味ですが、中国語では「やわらかく弾力のあるもの」という意味だそうです。豆腐には体をつくるものになる働きをするたんぱく質が多く含まれています。