

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

| ひょう | しゅしよく | ぎょう | おかず | ひとくちメモ |
|-----|---------------------------|-----|---|--|
| 1 | 火 ●麦ごはん | | ○ダブルマーボー ★わかめとコーンのサラダ | 今日から10月です。10月の給食 目標は「残さず食べよう」です。給食は一日に必要な3分の1の栄養をとれるように、献立を立ててあります。益城町では、益城町で作られたお米や野菜、果物などを取り入れ、地産地消にも取り組んでいます。地域の恵みに感謝し、おいしくいただきますよう。 |
| 2 | 水 ●麦ごはん | | ○じゃがいものそぼろ煮 ★ちりめんマヨサラダ 一食納豆 | 今日は、納豆がついています。納豆は蒸した大豆と納豆菌を合わせ、発酵させた食品です。発酵させることで、栄養が豊富になり、消化・吸収がよくなります。日本では、昔から食べられてきた伝統食で、平安時代の將軍も大好きだったそうです。しっかりスパネバさせて、ご飯と一緒にいただきますよう。 |
| 3 | 木 コッパン | | ○厚揚げのミートソース煮 ★海藻サラダ ◆れんこんチップス | 今日はれんこんチップスです。れんこんは、9月から2月にかけて旬をむかえます。宇城市や熊本市西区でれんこんの栽培が行われています。れんこんと言えば、熊本では、れんこんの穴から味噌をつめた「からしれんこん」が有名ですね。今日はうすく切ったれんこんを油で揚げ、チップスにしました。旬の食材を味わってください。 |
| 4 | 金 ●麦ごはん | | ○つぼん汁 ◆さばのごま焼き ★きくらげと春雨の酢の物 | つぼん汁は、入吉球磨の郷土料理です。お祭りや、お祝い事のときによく作られる郷土料理で、深いお椀に盛り付けられる奥だくさんの汁ものです。鶏肉を使い、9つの具を使うのが一般的です。里手、だいこん、ごぼうなどの根菜や椎茸を使った秋らしい汁ものです。さばには、大きな骨があるかもしれませんので、注意していただきますよう。 |
| 7 | 月 ●麦ごはん | | ○ハヤシルウ ★グリーンリーフのサラダ チーズ（1つ） | 今日はハヤシライスです。玉ねぎを200g以上使って、作りました。玉ねぎの皮を剥くときには、目に染みるので、調理員さんも涙を流しながら作業をしてくださっています。1000個以上の玉ねぎを使いますが、一つ一つ手作業で皮むきをします。給食センターみんなの愛情が詰まったハヤシライスですよ。 |
| 8 | 火 ●麦ごはん | | ○中華たまごスープ ◆魚とレバーのオリーブがらめ ★もやしとのりと和え | 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目に良いメニューを紹介し、目に良い栄養の代表はビタミンAです。ビタミンAは、色の濃い野菜や、レバー、卵などにたくさん含まれています。ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えにくくなることがあります。また、目を乾燥から守る働きもあります。レバーは苦手な人もいますが、チャレンジしてみましょう。 |
| 9 | 水 ●ひじきご飯 | | ○魚そうめん汁 ◆小松菜入り卵焼き ★千切りじゃがいものサラダ | 今日はひじきご飯です。昔から「ひじきを食べると長生きする」と言われており、鉄分、カルシウム、ビタミンなど栄養たっぷりの食材です。熊本県の水俣、芦北、天草地域では、ひじきの漁が行われています。混ぜご飯は、一つの料理でいくつもの食材を食べることができるので、栄養いっぱいですよ。今日もしっかり食べて元気にすごしましょう。 |
| 10 | 木 ミルクパン ■揚げパン （広安小） | | ○タイビーエン ★パンパンジーサラダ ◆いりごとアーモンド | 今日は熊本名物「タイビーエン」です。豚肉やはるさめ、うすらの卵、キャベツなど、たくさんの材料を使ってあります。豚骨スープとガラスープを合わせ、しゅゆや塩こしょうを使って味付けをしています。サラダは、パンパンジーサラダで、鶏肉と野菜をゴマだれで味付けをしています。おいしくいただきますよう。 |
| 11 | 金 ●麦ごはん | | ○肉じゃが ◆焼きししゃも(1尾) ★切り干し大根のゆかり和え | 今日はししゃもをつけています。給食は、一日に必要な栄養の3分の1をとれるように考えてあります。さらに、カルシウムだけは、一日に必要な量の半分をとれるように計算しています。今日のししゃもはカルシウムたっぷりです。よくかんでいただきますよう。 |
| 15 | 火 ●わかめごはん | | ○はんぺんのすまし汁 ◆かぼちゃひき肉フライ ★炒り大豆のサラダ | 10月の給食目標は「残さず食べよう」です。みなさんは、苦手な食べものがありますか。野菜やレバー、大豆などが苦手な人が多いかも知れません。給食では、みなさんが苦手な食べものも、味付けや切り方などを工夫しながら使っています。給食を食べて少しでも、苦手な食べものにチャレンジしてくれたいと思います。 |
| 16 | 水 ●麦ごはん | | ○チキンカレー ★シーザーサラダ | 今日はみんなの大好きなカレーです。鶏肉を使い、しっかり煮込んだおいしいカレーです。シーザーサラダには、益城町で作られた「ペビーリーフ」を使っています。ペビーリーフとは、小松菜やルッコラなどの赤ちゃん葉っぱのことです。土づくりこだわり、農薬をできるだけ使わずに、作られています。今日も益城町のめぐみに感謝していただきますよう。 |
| 17 | 木 ミニコッパン | | ○焼きそば ◆きびなごかりかりフライ(2尾) ★枝豆 | 今日はきびなごです。きびなごは、骨ごと食べられる魚でカルシウムをたくさんとることができます。私たちの体の中で骨が生まれ変わるのに約3か月かかります。今の食事が3か月後の骨づくりにつながっているんですよ。しっかり食べて、つよい骨にしましょう。 |
| 18 | 金 ●麦ごはん | | ○かきたまみそ汁 ◆れんこんいりつくね ★大豆の磯煮 | 今日は益城町名物の大豆の磯煮です。大豆やわかめなど10種類の食材を使ってあります。れんこんつくねは、れんこんの歯ごたえがあり、おいしいですよ。今日もよくかんでいただきますよう。 |
| 21 | 月 ●麦ごはん | | ○さつまい ◆いわしのおかか煮 ★ひじきと卵のサラダ | 稲刈りの季節になりました。5月に田植えをし、水やりや草とりなど手間かけて育てたお米をやっと収穫できます。向気なく毎日食べているお米も、たくさん手間をかけてみなさんのところへ届けられています。給食では、一年中 益城町で生産されたお米を使っています。お米一粒を大切にいただきますよう。 |
| 22 | 火 ●麦ごはん | | ○おでん ★切り干し大根のごまサラダ 手作り佃煮(ごはんの上) | おでんの季節が始まりました。おでんの具は、何がすぎですか？今日は昆布とかつおぶしでだしをとって、8種類の具を入れています。だしとりをした昆布とかつおぶしは、小さく刻み、佃煮に変身しましたよ。ご飯と一緒に食べてください。 |
| 23 | 水 ●麦ごはん | | ○チャーハン豆腐 ★もやしとにらのナムル みかん | 今日はふるさとくまさんデーで、にらの紹介をします。にらは飯野小学校の近くで作られています。にらは、香りがよく、中華料理やナムルなどにぴったりの野菜です。また、にらの香りは、食欲を高める働きもありますよ。おたよりやちよこっつと食育でも紹介していますので、見てくださいね。 |
| 24 | 木 まるパンカット | | ○とりごぼうスープ ◆てりやきチキンパティ ★ダブルポテトサラダ | 今日はセルフパーガーです。みなさん、手をきれいに洗いましたか？給食センターでは、調理中に10回以上 手洗いをしています。色々なところを触ると すぐに汚れてしまいます。きれいに手を洗い、いただきますよう。 さつまいもは、益城町でとれたものを使っています。 |
| 25 | 金 ●麦ごはん | | ○かぼちゃのみそ汁 ◆あじのしらすソースがけ ★れんこんのごま和え | 今日はれんこんの紹介をします。れんこんは、9月から2月にかけて旬を迎えます。おなかの掃除をする 食物繊維が多く含まれています。しゅきしゅきとした歯ごたえがあり、魚焼や炒め物、サラダなど様々な料理に使える野菜です。今日は益城町産のにらを使っています。 |
| 28 | 月 ●麦ごはん | | ○貝だくさん汁 ◆サバのカレーしょうゆづけ ★春雨のマヨネーズ和え | 今日はさばのカレー醤油漬けです。ソースやしょうゆ、カレー粉を使い味付けをしています。さばのあぶらには、記憶力を高めるDHAやEPAがたくさん含まれています。給食を食べて、午後の勉強もがんばりましょう！ |
| 29 | 火 ●麦ごはん | | ○みそ汁 ◆チキン南蛮 ◆食ソエックタルタルソース ★小松菜のおかか和え | 今日はチキン南蛮です。鶏肉に衣をつけ、油で揚げ、甘酢ソースで味付けをしています。タルタルソースはお好みでかけてください。和え物に使っている小松菜は、益城町の内田さんが作ってくださっています。内田さんの小松菜は、苦みか少なく、食べやすい小松菜です。今日も地域の恵みに感謝していただきますよう。 |
| 30 | 水 ●麦ごはん 一食焼きのり | | ○野菜ラーメン ◆焼きギョウザ（1つ） ★こんにゃくサラダ | 今日はラーメン定食です。野菜もとれるように野菜ラーメンにしました。熊本ラーメンの特徴は、こがしんにくを使うことです。今日はフライドガーリックを使い、仕上げました。焼きのりは、熊本県産ののりです。また袋には新しい1000円札のモデルになった、小国町出身の北原三郎さんのイラストがのっています。同じ熊本県民としてうれしいですね。熊本の誇りが詰まった給食をいただきますよう。 |
| 31 | 木 コッパン | | ○かぼちゃのポターージュ ★大豆とレタスのサラダ ◆柿 | 今日はハロウィンに合わせ、かぼちゃのポターージュです。ハロウィンと言えば、かぼちゃのおぼけが有名ですね。海外では、ハロウィンの日に、かぼちゃを雕刻して飾る習慣があります。今日はかぼちゃのポターージュにしました。パンと一緒に食べてください。 |