

# 10月のきゅうしよくこんだてひょう

令和3年



◎ おはしは毎日持ってきましょう。  
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

**10月の給食費** 天満東小

1~3年生 4,112円  
4年生 3,855円  
5年生 5,397円  
6年生 4,112円

※詳しくは、学年だよりを  
ご覧ください。

今月の給食に使う稲美町産の食材

米(万葉の香) れんこん さつまいも こしほも しょうが  
ねぎ にんにく こまつな ピーマン さやうり みそ 大豆 もち麦

**地産地消**

地域でつくられた食材を地域で消費する取り組みを地産地消と  
いいます。給食には、稲美町産がたくさん使われています。

**金よう**

1 こまつなとあぶらあげのこまつなごはん  
くりごはん  
とうふじる  
秋が旬の栗をもち米と一緒に炊いた栗ごはんです。この時期だけの味わいです。

**月よう**

4 あげシューマイ もやしのごまあえ はるめスープ  
ごはん  
もやしは、豆類が発芽した野菜です。ビタミンやミネラルを多く含みます。

**火よう**

10月15日は、**世界手洗いの日**  
食事の前、家に帰った時、トイレの後など、石けんで、**ていねいに洗いましょう!**

**水よう**

6 にこみハンバーグ フォースープ  
パン  
給食のパンは、兵庫県産と北海道産の小麦粉を使って、作られています。

**木よう**

7 きりぼしだいこんのすもの  
ごはん  
油あげを使った料理に「きつね」とつけます。油あげを小さく切っているのが「こぎつね」です。

8 さけとえだまめのみそからあげ  
ごはん  
けんちんじる  
枝豆は、大豆が熟す前の若い実です。大豆にはないビタミンA、Cを含んでいます。

11 びたにくとあつあげのみそいため  
ごはん  
ばちじる  
煮物や炒め物に使う厚揚げは、木綿豆腐を油で揚げた物です。

12 いわしのアングレズ  
ごはん  
だいこんのみそじる  
アングレズは、パン粉をつけて、油で焼いた料理です。給食では、いわしを揚げて、炒めたパン粉をつけています。

13 キヤバツのカレー  
ヨーグルト  
パン  
給食で使う加工食品は、できるだけ添加物の少ないものを選びます。ヨーグルトは、生乳とさとうからつくられます。

14 きりぼしだいこんのすもの  
ごはん  
かんとうに  
切り干大根は、大根を細く切り、干して作る保存食です。食物せんいを多く含んでいます。

15 さばのみそに  
ごはん  
ゆばいり  
さつまいもは、秋が旬です。食物せんいが多く、お腹の調子を整えてくれます。

18 ふくじんがけ  
あきやさいカレー  
ハムサラダ  
秋野菜カレーは、秋が旬の食材がたくさん入っています。

19 さかなのトマトソース  
ごはん  
レタススープ  
～ひょうごの日～ 米、にんじくは稲美町産、レタス、玉ねぎ、バジル、みかんゼリーは兵庫県産、スズキは瀬戸内海産です。

20 コールスローサラダ  
ごはん  
イタリアンスパゲティ  
コールスローサラダのドレッシングは、給食室オリジナルの手作りドレッシングです。

21 ひきまめ  
しょうがごはん  
ぶたじる  
秋が旬のしょうがが入った炊き込みごはんです。しょうがには、体を温める働きがあります。

22 まごころ豆腐  
もちぎ  
ごはん  
麻婆豆腐に入っている豆板醤は、ろ豆ととうがらしから作られています。

**土よう**

23 ぎゅうどん  
あおなのみそじる  
青菜は、野菜の種類ではなく、緑色の葉物野菜のことです。給食のみそ汁の青菜は、小松菜です。

26 こまつなのおひたし  
ごはん  
おやこじ  
小学3年の国語で「すがたをかえる大豆」という勉強をします。親子煮に入っている高野豆腐も大豆の加工品です。

27 リっちゃんサラダ  
パン  
クリームシュー  
リっちゃんサラダは、「サラダでげんき」という絵本に出てくるサラダです。食べると元気になります!

28 しおざけ  
ごはん  
しいたけとチヂミ  
チンゲン菜は、カルシウムや鉄が豊富な緑黄色野菜です。

29 やこめ  
やさいのゆずふうみ  
さつまい  
やこめは、山梨県の郷土料理です。お米農家の豊作を祈り、食べられます。