


日(曜日)	行事等 など	献立名	ひとくちメモ	
1	火	長一冊 けんちゃん 豚丼	季節は、秋の気配、食欲の秋など、食べ物もおいしい季節です。「食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べ物には、それぞれ含まれている栄養素や体質での働きが違いため、いろいろな食べ物を組み合わせるようによいでしょう。	
2	水	ミニ魚柳パン きのこのペナン ごぼうのかみかみサラダ	毎日、よく食べて食事していますか?今日の給食は、かむことを意識して食べる「かみかみ献立」です。みなさんは、一口何回かんで食べているのでしょうか?よくかんで食べるとだ液がたくさん出るため、食べ物の消化や吸収がよくなります。また、食べ物の味も感じ取ることができます。そして、かむことにより、脳を刺激し、頭の働きも活発になります。「一日30回以上」を意識できるとよいですね。	
3	木	鶏ご飯 かぶのスープ いわしのトマト煮 冷えブロッコリー	今日の給食の主菜は、「いわしのトマト煮」。いわしは、刺身や焼魚、煮魚以外にも、骨ごとだんごにしたつみれとしても食べられています。実は、今日の給食に、いわしを使った料理が隠れています。みなさんは見つけることができるでしょうか?答えは、スープのだしに使っています。毎日の給食で使われている「いりだし」の正体は、カタクティワンといういわしの種類なんです。今日は、いわしがいろいろな形に加工されていることを覚えてください。	
4	金	鶏ご飯 フェイジョアード グリーンサラダ	今日の世界の料理は、ブラジル料理です。フェイジョアードやフェジョアードと呼ばれる料理に挑戦しました。この名前が、「フェイジャオン(豆)」を使った料理という意味をもつようです。肉と豆で栄養たっぷり、体をつけたいときにおすすめのレシピです。ブラジルでは、疲労回復、スタミナ補完の料理といわれ、地域によって違いがあるようですが、煮れが出てくる一週間の早ばの米曜日や週末の平日に食べる習慣があるそうです。	
7	月	鶏ご飯 鶏置ごはん きのこのどん 辛切実種のツナ和え ごま福しりかけ	今が旬のきのこ。今月は、いろいろなきのこ献立が登場しています。実は、世界で一番、栽培きのこの種類が多いのは日本です。みなさんは、きのこの名前を思い浮かべることができますか?しめじ、しいたけ、エリンギ、マッシュルーム、えのきたけ、まいたけ、なめこなど。それぞれ形も味も違いますが、種類も一緒に食べるとうま味も増します。今日は、きのこを使ったどんです。旬の味を味わって食べてください。片づけ方の連絡です。ふりかけの量はプラゴミです。	
8	火	鶏ご飯 ワンタンスープ 目録肉	ワンタンスープに使っているチンゲン菜は、昔中国で「羞が露」という意味をもっているそうです。羞が白いものは、「白菜」になるそうです。チンゲン菜は、栄養の豊富な中国野菜の一つです。疲労回復に効果のあるビタミンC、生活習慣病やがんの予防に効果があるカロテンやビタミンEが豊富に含まれています。今日は、スープにチンゲン菜を入れているので、汁のほうにも栄養素がたっぷり入っています。スープも飲んで、体の中に栄養素を取り込んでください。	
9	水	チーズパン じゃがいものミートソース煮 かぼちゃのサラダ	かぼちゃのような濃い野菜を〇〇野菜といいますが、この〇〇に入る言葉を知っていますか?答えは、緑黄色野菜です。では、色の薄い野菜は、何というのでしょうか?答えは、淡色野菜です。みなさんは、かぜをひいたときに、のどの痛みを感じたことがあると思います。これは、かぜの菌が、のどに感染して粘膜を傷つけるからです。かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜の成分は、のどや鼻の粘膜を強くし、菌の侵入を防ぐ働きがあります。今日は、かぼちゃやにんじんを使った「かぼちゃのサラダ」です。	
10	木	鶏ご飯 カナル野菜スープ 鶏肉のBBQソース焼き ももさきゅうり	今日、10月10日は「目の健康デー」です。目が弱れると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして、目を休ませるほかにも、目詰まりから栄養バランスのよい食事をするのが大切です。栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。また、疲れ目にも効果的な食べ物もあります。にんじんやブルーベリー、レバー、うなぎなどを。これらの食べ物も積極的にとるとよいですね。	
11	金	鶏ご飯 小豆煮のみそ汁 鶏のたこ焼きソースがらめ 冷えキャベツ	みなさんは、どれくらいの頻度で、魚を食べますか?魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなど、みなさんの体をつくるのに必要な栄養素が豊富に含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる種類があります。給食でも、いろいろな魚料理を多く取り入れている理由はそこにあります。成長期にあるみなさんの丈夫な体づくりには、魚の栄養が欠かせません。今日は、魚を使って、みなさんが食べやすいようにこの献立に仕上げています。	
14	月	スポーツの日 		
15	火	鶏ご飯 ビーフン 平切実種のエスニック炒め	エスニックという言葉を知っていますか?エスニック料理とは、民族料理という意味があります。特にタイやベトナム、カンボジア、インドネシアなどの東南アジアやアフリカ、ブラジルなどの中南米の料理のことをエスニック料理とよんでいます。エスニック料理は、使う調味料に特徴があります。魚介類などのうま味を引き出した調味料やしょうが、にんにくなどの香辛料を使って、日本料理とはひと味違う料理です。今日は、国富町産の平切実種を使ってエスニック料理を作りました。	
16	水	コッペパン 果物と豆乳のシュー フレンチサラダ	本日10月16日は、世界食料デーです。そして、10月は、世界食料デー月間として、食糧や食料問題について考え、解決に向けて行動する1カ月です。今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、10人に1人が十分な食料にアクセスできていません。どうしたら、世界の人々が食料に困らず生活できるのでしょうか?食料も持続的に「みんなで食べる幸せ」を共有できる社会を目指すために、私たちにできることをこの機会にぜひ考えてみてください。	
17	木	鶏ご飯 麻婆豆腐 がらめのナムル	みなさんは、昔、茶が貨幣(商品)を交換するための必要なもの、日常生活では至にお金と呼ばれていた)だったことを知っていますか?江戸時代、大名のランクは、藩内で産出される茶の量で決られていました。つまり、茶は、単に飲料としてだけでなく、貨幣と同じ価値を認めていたのです。また、茶という漢字には、88という数字が隠れています。これは、88回もの多くの手間をかけて茶が育っていることに由来します。ご飯1粒に作っている人の思いが詰まっているので、大切にこの飯を食べましょう。	
18	金	鶏ご飯 かき揚げ まぐろ	しょうゆは、みそと同じ発酵食品です。一般的なこいくちしょうゆの作り方は、まず、蒸した大豆と炒って砕いた小麦を合わせたものに麹こうじをつけて、「しょうゆこうじ」をつくり、これに、塩を加えて仕込んだものが「もろみ」と呼ばれるものです。これを発酵、熟成させ、毎日、かき揚げ、半年以上と月日をかけます。そして、圧力を少しずつかけて絞り、火入れやろ過をして、しょうゆができます。調味料として欠かせないしょうゆは、長い年月をかけてできているのです。	
21	月	鶏ご飯 太平煮 ハンパハンジーサラダ	「太平煮」は、中華料理店や家庭料理でも熊本県では定番の一品です。豚肉をメインにして、炒めた野菜や豚肉、かまぼこ、しいたけなどを入れた具だくさんの中華風春雨スープのことです。給食では、豚肉、にんじん、キャベツ、かまぼこ、国富町産のらなどの具材を使っています。また、熊本県の中華料理店では、具だくさんであっさりとした味わいのヘルシー料理としてよく食べられています。	
22	火	鶏ご飯 鶏置ごはん 鶏肉のチキンカレー コーンサラダ 焼きプリンタルト	今日の給食は、本願小学校6年生のリクエスト献立です。コメントを紹介します。「私たちは、本願小6年生です。全員で41名います。とても元気で明るく、あいさつと運動がよいクラスです。毎日、朝のボランティア活動とあいさつ日本一に向けて、あいさつががんばっています。本願小6年生のみなさん、リクエストありがとうございました。給食をモリモリ食べて、元気のよいあいさつを続けてください。次に片づけ方についてです。デザートはプラゴミです。	
23	水	ミニミルクパン ビービーンズスパウティ パンサラダ	学校給食のサラダの献立には、よく果物が取り入れられています。果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。そして、果物を食べると、がんの予防にもなるといわれています。秋は、梨の秋ともいわれ、なしやぶどう、柿など旬の果物もたくさんあります。ぜひ、お家でいろいろな果物を食べるようにしてください。	
24	木	鶏ご飯 豆餡のみそ汁 三色そば湯	今日の汁物には、3つの豆製品が使われています。豆腐、油揚げ、みそです。今日は、みその話をします。みそは、微生物のはたらきでできる発酵食品で、そのルーツは、麹菌を培養させた醤油や、豆を発酵させた味噌とされています。中国でつくられていた、鹽や酢などをもとに、500年代からみそがつくられるようになったようです。鎌倉時代には、味噌でみそ汁が作られるようになり、ご飯とみそ汁の組み合わせも生まれました。今日は、みその歴史も感じながら味わって食べてください。	
25	金	鶏ご飯 鶏汁 おきおきフライ きゅうりの塩こんぶ和え	いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分です。そして、食物繊維も豊富に含まれています。世界では、主食として食べられている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、里芋などが食べられていて、給食でもこの3種類のいもが登場します。今日は、豚汁にさつまいもを使っています。いも類の芋類で、みなさんも体験したことはないでしょうか?焼きたてのさつまいもは、甘味が少ないので、1週間ほど置いてから食べるというんですよ。	
28	月	鶏ご飯 すまし汁 鶏かみチキ	ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、とりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性もあります。将来にわたって健康な生活を送るためには、「減塩」(塩分のとり過ぎ)には注意しなければなりません。給食では、おいしく減塩するための工夫をしています。特に、調理方法や味付けの工夫をしています。薬料やだしうまみを生かしたり、酸味や辛味を効かせたりすると減塩でも満足感のある料理に仕上がりますよ。	
29	火	鶏置ごはん 豆乳タンタンラーメン 中華サラダ	めんとは、小麦粉などの穀類に水を加えてこね、細長いめん状に成形したものの総称です。その成形(麺を作る)方法は、世界のめん類は大きく分けて3つあります。①引き伸ばす「ラーメン」②穴から押し出す「スバゲティ」③平たく切る「うどん」の3種類です。「ラーメン」の「ラ」は、筒状で引っ張るという意味があるそうです。1本のめんを引っ張って、端と端をつなげ、2本が4本と倍増し、細いめんができあがります。今日は、「ラーメン」を使った、豆乳タンタンラーメンです。	
30	水	コッペパン ポトフ ツナビーナスサラダ	健康で成長するための栄養があります。「まごはやさしい」です。これは、ある食べ物の頭文字を商品名にしているのですが、みなさんはわかりますか?「まご、ごま、わかめのなかのいそ、う、野菜、魚、しいたけなどのきのこ、いも」です。この食べ物を、バランスよく食べると健康で長生きできるといわれています。給食では、この「まごはやさしい」食べ物を意識して取り入れ、みなさんの健康な体をつくるための献立を考えています。苦手な食べ物も少しずつ挑戦して食べてください。	
31	木	鶏ご飯 なめこのみそ汁 かぼちゃのそば湯	今日は「トリックオアトリート!おかしをくれなせや、いたずらするぞ!」の「ハロウィン」です。「ハロウィン」の風物詩といえば、オレンジ色のかぼちゃをくりぬいて作る「ジャックオランタン」をいろいろなところで見かけます。かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれ、これは、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康に働き、細菌への抵抗力をつけてくれます。健康に欠かせない栄養素をたっぷり含んでいるかぼちゃを使って、かぼちゃのそば湯に仕上げています。	