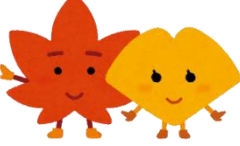




のこんだて表

令和6年度
いさなご小学校

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	・中華丼 ちゅうかどん ・キャベツの昆布 こんぶ いため ・金時豆の甘煮 きんときまめ あまに 	・ごはん ・魚のマヨネーズやき さかな ・切干大根の きりぼしだいこん ソース炒め ・わかめのみそ汁 しる 	・ごはん ・高野豆腐の卵 こうやどうふ たまご とじ ・キャベツとわかめの す 酢の物 ・りんご 	・ごはん ・ササミのチリソース ・中華サラダ ちゅうか ・ワントンスープ 
7日	8日	9日	10日	11日
・ごはん ・すき焼き風煮 や ・ひじきの ふうに マヨネーズ和え ・りんごゼリー 	・ごはん ・鶏肉のさっぱり煮 とりにく ・五色和え ごしきあ ・ひつまじり じり 	・麦ごはん むぎ ・スイートカレー ・キャベツとコーンの いた ソテー ・福神漬 ふくしんづ 	・ごはん ・鶏肉とレバーの とりにく 甘辛がらめ あまから ・大根とツナの だいこん 和風サラダ わふう ・にらたまスープ 	・栗入り赤飯 くりいり せきはん ・豚肉のしょうが炒め ぶたにく いた ・ゆかり和え あ ・えのきのみそ汁 しる あきまつ 秋祭り 
14日	15日	16日	17日	18日
	・メキシカンライス とくさいまい (特裁米) ・パインのサラダ ・ビーンズスープ ・チョコプリン 	・ごはん (特裁米) とくさいまい ・れんこんバーグ ・キャベツとベーコンのソテー ・コーンスープ 	・ごはん (特裁米) とくさいまい ・キスの甘辛がらめ あまから ・卵の花炒り煮 はな ・さつま汁 じり 	・さつまいも (特裁米) とくさいまい ・ちくわの磯辺あげ いそべ ・磯香あえ いそか ・豆腐のすまし汁 とうふ じり 
	世界の料理・メキシコ			たんご・食の日 しよく ひ
21日	22日	23日	24日	25日
・ごはん (特裁米) とくさいまい ・豚肉と玉ねぎの ぶたにく オイスターいため たま ・ひじきのナムル ・卵のふわふわ たまご スープ 	・ごはん ・キスの南蛮漬 なんばんづ ・こんにゃくのおかか煮 に ・けんちん汁 じり 	・ごまごはん ・さつまいもの かき あげ ・やさい豆 まめ ・とん汁 	・ごはん ・おからのキッシュ ・豚肉と野菜のソテー ぶたにく やさい ・ジュリエヌスープ 	・わかめごはん ・スパゲティ ミートソース ・水菜とササミの みずな サラダ ・柿 かき 
				せかい 世界パスタデー
28日	29日	30日	31日	
・麦ごはん むぎ ・豆腐とエビの とうふ うすくず煮 に ・切干大根の きりぼしだいこん ポン酢いため ず ・おさつスティック 	・ごはん ・サバのみそ煮 に ・野沢菜いため のさわな ・白菜のそぼろ汁 はくさい じり 	・ごはん ・クリスピーチキン ・キャベツとツナの サラダ ・マカロニスープ 	・キャロットライスの ホワイトソース かけ ・ブロッコリーの レモン サラダ ・かぼちゃの カップ ケーキ ハロウィン 	



10月11日【秋祭り】

祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは、赤飯やばら寿司です。給食では、この季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米に小豆と栗を入れた赤飯が出るのはこの時期だけです。

日本では、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いてごちそうをします。赤飯に似た料理で「おこわ」がありますが、これはもち米を蒸した料理全般のことをいいます。おこわに小豆を入れたものが「赤飯」と呼ばれます。赤飯が赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからです。小豆の赤い色には、厄除けや魔除けの意味があります。

10月15日【世界の料理・メキシコ】

10月はメキシコ合衆国の料理です。メキシコは北アメリカ大陸南部に位置し、面積は日本の約5倍の広さの国です。メキシコ料理は、7,000年前から伝わる伝統的な食文化が評価されて、2010年にユネスコの世界遺産（無形文化遺産）に登録されました。広大な国土のため、地方ごとに手に入る食材がちがうことから、その土地ならではの郷土料理が発達したのです。

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、とうもろこし、豆、「チレ（日本ではチリ）」と呼ばれるとうがらしです。メキシカンライスは、メキシコで食べられてきたピラフに似た料理です。本場ではサルサソースやチリパウダーなどを使い、スパイシーな味に仕上げます。給食ではスパイスを使いませんが、トマトピューレ、鶏肉、ピーマン、エビなどを使って栄養たっぷりに仕上げます。

カカオはチョコレートの原料として知られていますが、カカオの生まれ故郷はメソアメリカ（メキシコの南半分からホンジュラスまでの地域）で、先住民族の人々は、カカオをすりつぶして疲労回復の薬として使ったり、お金として使ったりしていたそうです。給食では、おいしいチョコプリンで味わいます♪



10月25日【世界パスタデー】

1995年10月25日、イタリア・ローマで第1回世界パスタ会議が開催されたことに由来します。パスタの魅力を多くの人に伝えるために1998年に制定され、その名の通り、世界で共通の記念日です。

パスタとは小麦粉でつくっためん類の総称で、マカロニ、スパゲッティ、フィットチーネ、ニョッキなど500種類以上もあるといわれています。

給食では、パスタのひとつ、スパゲッティを使ったミートソーススパゲッティを出します。



10月31日【ハロウィン】

現代ではほとんど忘れ去られていますが、本来ハロウィンは1年の終わりにその年の収穫を祝う日であり、同時に死者の魂が家族のもとに帰ってくる日でもありました。その名残として今でもイギリスでは10月31日の夕食時には1人分の席を空けておく習慣が残っています。ハロウィンにはよく仮装をします。これは、良い死者だけでなく悪霊も一緒に流れこんでくると考えられてきたため、夜間に外出するときは悪霊から身を隠すための変装として仮面をつけたのが始まりのようです。

ハロウィンでは、もともと”かぶ”を使って厄払いをしていましたが、現在はかぶより収穫の多かったかぼちゃが、厄払いに使われています。

これにちなんで、かぼちゃを使ったカップケーキを出します。



