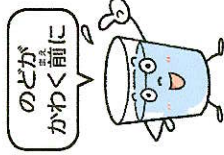


きゅうしよく カレンダー 10月 No.1



水分補給は
こまめに
しよう!



食べることも寝ることも
大切なトレーニング!



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
<p>はいぜん</p> <p>くきわやめめきんから (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>とりのきやき (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、どうふ、かまぼこ、くきわかめ</p> <p>にんじん、はくさい、しろねぎ、こんにやく、たけのこみずに</p> <p>ごはん、さとう、サラダあがらごまあがら</p>	<p>はいぜん</p> <p>ジャンバラヤ (カレー皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>スープ (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、ワインナー</p> <p>たまねぎ、ピーマン、あかパパリカ、きパパリカ、にんにく、ホールコーン、にんじん、キャバツ、パセリ</p> <p>ごはん、オリーブオイル</p>	<p>はいぜん</p> <p>シモンサラダ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>トマト (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく</p> <p>たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトかん、キャバツ、ホールコーン</p> <p>こがたパン、さとう、サラダあがら、じゃがいも</p>	<p>はいぜん</p> <p>タコライス (カレー皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>もずくスープ (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、もずく、どうふ</p> <p>にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマトかん、キャバツ、エノきだけ、あおねぎ</p> <p>ごはん、サラダあがら、さとう、こむぎこ</p>	<p>はいぜん</p> <p>ごまろくサラダ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>さい (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ</p> <p>たけのこみずに、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、きくらげ</p> <p>チンゲンサイ、スライスのきゅうり</p> <p>ごはん、さとう、ごまあがら、かたくり、ごま</p>
<p>赤</p> <p>一般的に、すき焼きには牛肉を使</p> <p>う地域がほとんどですが、滋賀県や</p> <p>愛知県では鶏肉が使われることがあ</p> <p>ります。なかでも愛知県の尾張地方</p> <p>では、鶏肉を使ったすき焼きを「ひ</p> <p>まぎすり」と呼ぶそうです。</p>	<p>赤</p> <p>「ジャンバラヤ」とは、アメリカで生</p> <p>まれた炊き込みご飯です。スペイン</p> <p>から伝わった「パエリア」をアレンジ</p> <p>したもので、肉や野菜を使って香辛</p> <p>料でスパイシーに仕上げることが特</p> <p>徴です。</p>	<p>赤</p> <p>給食の揚げパンは、今から70年ほ</p> <p>ど前に、固くなってしまったパンをお</p> <p>いしく食べるために考えられたそう</p> <p>です。人気のきな粉パンは、パンを</p> <p>油で揚げ、きな粉と砂糖、ほんの少</p> <p>しの塩をまぶして作ります。</p>	<p>赤</p> <p>「タコライス」は、タコスの真をごは</p> <p>んにのせた沖縄県発祥の料理です。</p> <p>「安くてお腹いっぱい食べられるメ</p> <p>ニュー」と考えられ、全国に広まり</p> <p>ました。カレー粉やチリパッパーなど</p> <p>のスパイスが食欲をそそる味付けで</p> <p>す!</p>	<p>赤</p> <p>「八宝菜」の「八宝」とは、「たくさ</p> <p>ん」という意味があります。今日は、</p> <p>8種類の食材を使っています。豚肉、</p> <p>たけのこ、白菜、もやし、にんじん、た</p> <p>まねぎ、きくらげ、チンゲンサイ…</p> <p>いくつ見つけられましたか?</p>
<p>9 (月)</p>	<p>10 (火)</p> <p>きつね丼 (カレー皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>しりとり (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、あがらあげ、かまぼこ</p> <p>ほししいたげ、にんじん、たまねぎ</p> <p>あおねぎ、きりぼしだいこん</p> <p>ぎゅうり</p> <p>ごはん、さとう、かたくり</p>	<p>11 (水)</p> <p>アジフライ (お皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>コーンスープ (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、アジ、ベーコン</p> <p>キャバツ、たまねぎ、にんじん</p> <p>パセリ、ホールコーン</p> <p>コッパパン、こむぎこ、パンこ</p> <p>サラダあがら、さとう</p>	<p>12 (木)</p> <p>チヤパリのゆいあえ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>みそにのみ (汁物)</p> <p>ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、</p> <p>ちゅうみそ、かまぼこ</p> <p>ほししいたげ、にんじん、にんにく</p> <p>さんどまめ、しょうが、こんにやく</p> <p>キャバツ</p> <p>ごはん、さといも、サラダあがら</p> <p>さとう</p>	<p>13 (金)</p> <p>ホークカレーライス (カレー皿)</p> <p>ごはん (茶碗)</p> <p>けんきサラダ (小皿)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム</p> <p>きりこんぶ、かつおぶし</p> <p>たまねぎ、にんじん、にんにく</p> <p>しょうが、スライスのきゅうり</p> <p>キャバツ、ホールコーン</p> <p>ごはん、じゃがいも、サラダあがら</p> <p>さとう</p>
<p>赤</p> <p>きつね丼は、甘辛く煮た油揚げの</p> <p>どんぶりです。給食では、平しいた</p> <p>げ、にんじん、まねぎ、臂ねぎ、かま</p> <p>ぼこなども入っています。これを卵</p> <p>でとじたものは、京都では「衣笠丼」</p> <p>と呼びます。</p>	<p>赤</p> <p>アジは、日本では給食や家庭でも</p> <p>なじみが深い魚です。今日は、パン</p> <p>粉をつけて油で揚げ、アジフライにし</p> <p>ました。キャバツと一緒にパンには</p> <p>さんで、サンドイッチにして食べるの</p> <p>もオススメです!</p>	<p>赤</p> <p>「アジフライ」は、アジの切り身を</p> <p>衣をつけて揚げた料理です。アジ</p> <p>は、脂が少なく、さっぱりとした味</p> <p>が特徴です。今回は、アジフライを</p> <p>パンで巻いて食べます。</p>	<p>赤</p> <p>「ホークカレー」は、豚肉と野菜を</p> <p>カレー粉で炒めた料理です。今日は、</p> <p>豚肉、たまねぎ、にんじん、にんに</p> <p>く、しょうが、きくらげ、チンゲン</p> <p>サイなどを使ったカレーライスを作</p> <p>ります。</p>	<p>赤</p> <p>「元氣サラダ」は、絵本「サラダで</p> <p>んき」(福音館書店)に登場する、精</p> <p>気になったお母さんが食べるたとち</p> <p>まち元気になるサラダです。ハムや</p> <p>昆布など、色々な食材が入ってい</p> <p>ます。明日の運動会に備えて、しつかり</p> <p>食べましょう!</p>

