

10月 予定献立表

令和6年9月30日
峰山学園峰山中学校

秋です!さわやかな気候 で元気に活動できますね。 元気な一日をスタートさせ るには、目覚ましスイッチの 働きをする「朝ご飯」が大 切です。 おかずもそろえた朝ごはん をしっかりと食べて、脳・体・ おなか(排便)の目覚まし スイッチオン!		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
		主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	中華丼 野菜たっぷり。 ごはんにかけて 食べよう! キャベツの昆布炒め 金時豆の甘煮 牛乳 ほろり やさしい味	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 白身魚(ホキ)を 使います。 切干大根のソース炒め わかめのみそ汁 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	メキシカンライス パインのサラダ ビーンズスープ チョコプリン 大豆 入り 牛乳 体育祭 世界の料理 メキシコ	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん ささみのチリソース ピリ辛でごはん に合う 中華サラダ ワンタンスープ 牛乳
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ひじきのマヨネーズ和え りんごゼリー 手作り ゼリー 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 五色和え ひつつみ 牛乳 岩手県の 郷土料理	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	スイートカレー (麦ごはん) キャベツとコーン のソテー 福神漬け 牛乳 スイートカレー は、さつまいも のカレー	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん 鶏肉とレバーの甘辛がらめ 大根とツナの和風サラダ にらたまスープ 牛乳 ビタミンAで 目を元気に 目の愛護デー	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	赤飯 お祭りの お祝い 豚肉のしょうが炒め ゆかり和え えのきのすまし汁 牛乳 秋祭り献立
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
スポーツの日 		主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん(特別栽培米) 高野豆腐の卵とじ キャベツとわかめの酢の物 なし 久美浜町産 のなしです。 何の品種に なるでしょう? 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん(特別栽培米) れんこんバーグ シャキシャキれん こん 入り キャベツとベーコンのソテー コーンスープ 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん(特別栽培米) キスの甘辛がらめ 丹後の秋の魚 卵の花の炒り煮 さつま汁 牛乳 たんご・食の日	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	さつまいもごはん (特別栽培米) 甘くておいしい! ちくわの磯辺揚げ 磯香和え 豆腐のすまし汁 牛乳
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん(特別栽培米) 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め ひじきのナムル 卵のふわふわスープ 牛乳 卵にパン粉を 混ぜるとふわ ふわに!	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん キスの南蛮漬け こんにゃくのおかか煮 けんちん汁 牛乳 具だてさんの お汁がおいしい 季節	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごまごはん さつまいものかき揚げ 野菜豆 豚汁 13日「さつまいも ・豆の日」の 南立をかわり にこの日に 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん おから入りで ふわふわ おからのキッシュ 豚肉と野菜のソテー ジュリエヌスープ 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	わかめごはん スパゲティミートソース 手作りミートソース 水菜とささみのサラダ 柿 26日は 柿の日 牛乳 世界パスターデー
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		 	
主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	麦ごはん 豆腐とエビのうすくず煮 切干大根のぼん酢炒め おさつスティック よくかんで食べよう! 牛乳 歯の日	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん サバのみそ煮 じっくり味がしみて おいしい! 野沢菜炒め 白菜のそぼろ汁 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	ごはん クリスピーチキン コーンフレークの衣で サクサク! キャベツとツナのサラダ マカロニスープ 牛乳	主食 主菜 副菜 デザート 牛乳	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 かぼちゃのきれいな オレンジ色 牛乳 ハロウィン		



世界の料理



メキシコ 編

メキシコ料理は、約7000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無形文化遺産に登録されました。

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、チリ(とうがらし)です。

メキシカンライスは トマト味のピラフのような料理で、チリパウダーで少しピリッとさせます。

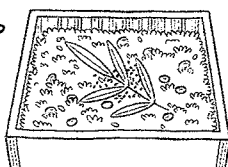
またメキシコは 世界で初めてカカオが飲まれた国です。カカオは、チョコレートやココアの材料です。給食では おいしいチョコプリンで味わいましょう。

赤飯 (11日)

10月の3連休には、秋祭りが行われる地区もありますね。

お祭りに欠かせない赤飯を給食でも炊きます。

小豆の赤い色には厄除けの意味があるので、お祭りなどのお祝いの時に赤飯を出すのです。



10月 --- 10月は昔の呼び方で ^{かなづき}神無月 といいます。10月には全国の神様が鳥根県の出雲大社に集まり縁結びの相談をされると言われていることから、神様が留守になるという意味で神無月と呼ばれます。他には、^{りやうげつ}良月、^{かみ なかりづき}雷無月、^{かみざりづき}神去月、^{しぐれ づき}時雨月、^{しやとう}初冬 などの呼び方があります。英語では ^{オクトーバー}October です。

今日は何の日?

10/0 目の愛護デー

レバー、ほうれんそう、ニラなど、目によりビタミンAたっぷりの食材を使います。

10/17 たんご・食の日

特別栽培米・ニギス・さつまいもなど旬の地場産物をたくさん使います。

10/23 さつまいも・豆の日

本来は10/13がこの日なのですが、日曜日なので23日にさつまいもと豆を使った献立を出します。

10/25 世界パスタデー

スパゲティ・ミートソースを出します。26日は「柿の日」なので、25日に柿も出します。

10/28 8の付く「酉の日」

カルシウムが多い豆腐を使った「中華風煮」、よくかむ切干大根、おさつスティックを出します。

10/31 ハロウィン

ハロウィンといえば かぼちゃで作った「ジャック・オ・ランタン」。かぼちゃのカップケーキを出します。