

はい ぜん	きゅうしよく カレンダー 10月 No.1				1 (木)	2 (金)
	きゅうりの かふうあえ (小皿) ごはん (茶わん) しおにくじゃが (汁わん) 炊けたごはん 茶わん1杯分 の米粒は、何粒くらいでしょ う？ こたえ 約4000粒 炊き上がったごはんは、茶わん 1杯約4000粒あります。1粒1粒 を大切にいたしましょう。				こまつなど じゃこのために (小皿) ごはん (茶わん) カレーうどん (汁わん) 新メニュー！ 新メニュー『カレーうどん』 の登場です。かつおのうま味 が効いただしが美味しいうど んです。上手にすすって食べら れるかな…？！	
ひとくち メモ	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
	チャプチェ・きゅうりの あっさりづけ (お皿) ごはん (茶わん) わかたまスープ (汁わん) かんこく はるさめ にほん はるさめ 韓国の春雨は、日本の春雨 よりも太い。○か×か？ こたえ ○ 日本の春雨は緑豆という豆か ら作られたものがほとんどです が、チャプチェが生まれた韓国で は、さつまいもから作られた太い 春雨がよく使われます。	ハヤシライス (カレー皿) ゆずかあえ (小皿) ゆずが黄色くなる前は、どん な色をしているでしょう？ ① 赤 ② 白 ③ 緑 こたえ ③ 緑 ゆずは実がなる夏頃には緑色、 冬になると熟して黄色くなります。 緑色のゆずは、皮を使ってゆずこ しょうなどに加工されます。	ほうれんそうの サラダ (小皿) こがたパン (パン皿) なすの わふうスパゲティ (汁わん) 10月10日は目の愛護デー なすやブルーベリーには、光の 刺激から目を守る『アントシアニ ン』がたくさん含まれています。ま た、ほうれん草やにんじんには目 の粘膜を健康に保つビタミンAが たっぷり！今日は目の働きを助け る食べものをたくさん使った献立 です。美味しく食べて、大切な目を 守りましょう！ こたえ ① 荷を担ぐ ② よく捏ねる	きびなごのりしおからあげ・ れんこんきんぴら (お皿) ごはん (茶わん) ごまたんたんスープ (汁わん) ごま坦々スープの『坦々』と は、どんな意味でしょう？ ① 荷を担ぐ ② よく捏ねる こたえ ① 荷を担ぐ 『坦々』とは中国語で『荷を担 ぐ』という意味です。中国で天秤 棒を担いで麵を売り歩いたことが 由来です。	けいちゃん (お皿) ごはん (茶わん) さつまあげの すましじる (汁わん) 鶏ちゃんはどこの都道府県 の郷土料理でしょう？ ① 岐阜県 ② 京都府 こたえ ① 岐阜県 鶏ちゃんはジンギスカンを真似 てつくられた料理で、戦後、鶏肉 が貴重な食材だった時代のごち そうでした。	
はい ぜん	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
	スポーツの日 こまつなのおかかあえ (小皿) ごはん(ひじきふりかけ) (茶わん) あつあげのちゅうかに (汁わん) ひじきを漢字で書くとある動 物の名前が入ります。何の動 物でしょう？ こたえ 鹿 ひじきは漢字で書くと『鹿尾 菜』と書きます。鹿の黒く短い尻尾 に似ていることが由来です。	くきわかめとコーンの サラダ (小皿) あじつけパン (パン皿) ポトフ (汁わん) ポトフの『ポト』は『鍋』とい う意味ですが、『フ』は何という 意味でしょう？ ① 大きな ② 火 こたえ ② 火 ポトフはフランス語で、『火にか けた鍋』という意味があります。 長時間じっくり煮込んで作ります。	いわしのカレーあげ(お皿) じゃがいものシャキシャキいため ごはん (茶わん) たまねぎとしめじの みそじる(汁わん) じゃがいもがシャキシャキす るのはある調味料で炒めてい るからです。その調味料とは何 でしょう？ こたえ 酢 じゃがいもに酢を加えて炒める と、やわらかくなりすぎるのを防 ぎ、シャキシャキとした食感になり ます。	ビーフカレーライス (カレー皿) げんきサラダ (小皿) ビーフカレーライスの『ビー フ』とは、豚肉のことである。○ か×か？ こたえ × ビーフとは牛肉のことです。 牛肉のうま味たっぷりのカレーを 食べて、明日の運動会は準備万 端！		
ひとくち メモ						

きゅうしょくカレンダー

10月 No. 2



	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
はいぜん	ふりかえきゅうじつ 振替休日	とりにくとこんさいの あまからあげ・ もやしのあえもの (お皿) ごはん (茶わん)かすじる (汁わん)	きゅうりの ピクルスふう (小皿) ミルクパン なし(パン皿)チリコンカーン (汁わん)	リクエスト給食	さんまのまつまえに・ ほうれんそうとゆばの おひたし (お皿) ごはん (茶わん)とうふとわかめの みそしる (汁わん)
ひとくちメモ		かす汁の『かす』は、何を つくったときの『かす』でしょう? ① 酒 ② 豆腐	今日のパンはミルクパンで す。いつものパンと何が違うで しょう?	10月のリクエスト給食は、 給食室のリクエストです。 調理員さんたちと、どんな給食 を食べたいか相談して考えま した。さて、どんな献立になった のでしょうか… お楽しみに!	さんまがもっとも美味しいの はどの季節でしょう? ① 春 ② 夏 ③ 秋
		こたえ ① 酒 かす汁のかすは、日本酒を造る ときにできるものです。うま味やビ タミンを多く含んでいるので、汁物 に加えるとコクが出ます。	こたえ 練乳が入っている ミルクパンはその名の通りミル クがたっぷりのパンです。練乳(コ ンデンスミルク)が入り、ミルキー な甘さが特徴です。		こたえ ③ 秋 さんまは漢字で書くと『秋・刀・ 魚』と書きます。秋が旬の、刀のよ うに細長い魚です。今年はさんま の獲れる量が少なく貴重です。味 わっていただきましょう。
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
はいぜん	まつかぜやき・ はくさいのゆかりあえ (お皿) ごはん (茶わん)なめこのあかだし (汁わん)	ひじきとだいずのもの (小皿) さつまいもごはん (茶わん)ぼかぼかじる (汁わん)	はくさいのツナサラダ (小皿) コッペパン (パン皿)ジュリアンヌスープ (汁わん) さわらのクリスピーあげ	ローストチキン・ レモンサラダ (お皿) ごはん (茶わん)かぼちゃの ポタージュ (汁わん)	こうやどうふのたまごとじ (小皿) さくらごはん (茶わん)ぶたじる (汁わん)
ひとくちメモ	なめこの『ぬめり』は体によ い成分である。○か×か? こたえ ○ なめこのぬめりは『ペクチン』と いう成分です。腸内コレステロー ルや発がん性物質を体の外に出 してくれたり、血管が硬くなってし まうのを防いでくれます。	まいつきにちしよくひ 毎月19日は食育の日 今年度は「旬を味わうくみや ま野菜の日」をテーマに、久 御山町でとれた「旬の野菜」 を味わう献立を実施します。農 家さんのインタビューもお楽し みに!	『ジュリアンヌ』とは、どのよ うな意味でしょう? ① 作った人の名前 ② 細く切った こたえ ② 細く切った 『ジュリアンヌ』とは、フラン ス語で『細く切った』という 意味です。	ハロウィンにかぼちゃを飾る のは、お菓子をもらうためであ る。○か×か? こたえ × ハロウィンにかぼちゃの飾りを 飾るのは、悪霊を怖がらせるため です。昔はかぼちゃの代わりにか ぶが使われていました。	さくらごはんには、桜の花が 入っている。○か×か? こたえ × さくらごはんは静岡県の郷土 料理です。桜の花が入っているの ではなく、しょうゆを炊き込んだ 桜色の香ばしいごはんです。