

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	一口メモ
1	火	白飯		きのこ入り麻婆豆腐 エビ焼売② 中華サラダ	10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、多くの食料を輸入に頼っている一方で、たくさんの食品ロスが発生している現状があります。皆さんも食品ロスをなくすためにできることを考えてみましょう。
2	水	ココア揚げパン		ミネストローネ ウインナー卵巻き 花野菜サラダ	今日はココア揚げパンです。一中調理場では約1200食の給食を作っています。揚げパンの日は調理員さんが朝からパンを揚げて味をからめて各校クラスごとに数えて…と調理場では大忙しのメニューです。おいしく作ってくださる調理員さんへ感謝の気持ちをもっていただきます。
3	木	白飯 (おかかふりかけ)		味噌汁(わかめ) ししゃもフリッター② 五目きんぴら	今日は『ししゃも』のお話です。ししゃもは頭から丸ごと食べることができる魚で、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは、骨や歯を作る他、イライラを防いだり、心臓の動きを正常に保ったりしてくれる働きがあります。栄養たっぷりのししゃもをよくかんで食べましょう。
4	金	白飯		ソイ丼の具 さつま汁 たくあんあえ	ソイ丼は大豆とひき肉をカレーで味付けした、ご飯が進むメニューです。大豆は「畑の肉」と言われるほど、良質なたんぱく質を含んでいます。お米と大豆と一緒に食べることは、たんぱく質の栄養価を高める良い組み合わせとなります。
7	月	フラワーロール		秋の味覚シチュー チキンナゲット③ グリーンサラダ	今日のシチューには、秋が旬のさつまいも、きのこを使っています。旬とは、その時の食べ物がたくさん実り、一番おいしい時期のことを言います。特に秋は、実りの多い季節です。おいしい食べ物が多いと食欲も増しますね。
8	火	白飯		けんちん汁 鯖のソース焼き 磯香あえ	今日はさばのソース焼きです。さばにソース！？と思う人もいるかと思いますが、ところが意外とおいしいのです。さばのくさみもなく、魚が苦手な人にもおすすめのメニューです。
9	水	地粉うどん わかめうどん		竹輪の石垣揚げ② 切干大根のサラダ	竹輪の石垣揚げは衣に、黒ごまを混ぜて、揚げた時にごつごつとした石垣の様子が出るようにしました。ごまに含まれるセサミンには、抗酸化作用という効能があり、体の中の疲労物質を体外に出してくれる効果があります。
10	木	白飯 ハヤシライス		温野菜サラダ ブルーベリーゼリー	10月10日は目の愛護デーです。目は健康に役立つ栄養素は、ビタミンAと青紫の色素成分のアントシアニンです。今日の給食は、トマト、ブロッコリーでビタミンA、ブルーベリーでアントシアニンが摂れるようになっています。
11	金	白飯		味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え	今日の鶏肉の竜田揚げは調理員さんが味つけて調理場で揚げてる一中調理場オリジナルの竜田揚げです。おいしく残さず食べてくれたらうれしいです。栄養バランスを考えて主食のごはん、副菜の塩昆布あえやみそ汁もきちんと食べましょう。
15	火	白飯		沢煮鮎 白身魚の南蛮漬け 春雨サラダ	沢煮鮎は千切りにした野菜と豚肉などの多くの材料を使って作った汁物です。沢(さわ)には「たくさん」の意味があります。猟師が山に入る際、日持ちする塩漬の肉を持っていき、山菜と一緒に具だくさんの汁を作ったことが始まりという説もあります。
16	水	食パン		豆腐と野菜のコンソメスープ ハムカツ(バックソース) ゆで野菜サラダ	コンソメとは、もともとフランス料理のすんだコハク色をしたスープのことをいいます。肉や野菜のうまみを引き出したコンソメスープは、奥が深く、ひとくち飲むと素材の豊かな風味が口いっぱいに広がります。
17	木	白飯		肉じゃが 木の葉かまぼこ② 小松菜の炒り煮	小松菜はβカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があるといわれます。また風邪などの予防効果もあるとされ、ビタミンCとの相乗効果で免疫力アップや美容効果も期待できます。
18	金	白飯		華風スープ ヤンニョムチキン 切干大根のピリ辛炒め	韓国のフライドチキンです。「ヤンニョム」という甘辛いソースをフライドチキンにからめたものです。今日は給食用にアレンジしています。切干大根の煮物もピリ辛にして、今日の給食は韓国風にしました。
21	月	子どもパンスライス		ABCスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソー	今日は煮込みハンバーグです。調理場オリジナルのデミグラスソースで煮込んだハンバーグです。スライスパンにはさんで食べてもおいしく食べられるので、ぜひパンと一緒に食べてみてください。
22	火	白飯		スタミナ豚汁 チーズはんぺんフライ(バックソース) ごまあえ	ほうれん草は、ビタミン、ミネラル、食物背にが豊富です。ごまがビタミンCの吸収を助けてくれるので、ごまあえは栄養たっぷりの料理です。給食ではすりごまを使いますが、すり鉢でいいねにすったごまで作ると格段においしく仕上がります。
23	水	中華めん ごまみそラーメン		揚げ餃子② もやしのナムル	今日は月に1度のラーメンの日です。今日のラーメンはごまみそラーメンです。学校給食のラーメンメニューで皆さんはどのメニューが一番好きですか？皆さんのラーメンランキングぜひ聞かせてくださいね。
24	木	白飯		豚肉ときのこのうま煮 納豆 和風サラダ	秋はきのこがおいしい季節です。炒め物、揚げ物、ごはん、パスタなどいろいろな料理に使える万能な食材です。きのこはおなかの調子を整える「食物繊維」やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
25	金	白飯 ボークカレー		コールスローサラダ 元気ヨーグルト	コールスローの「コール」には、キャベツという意味があります。英語のコールスローという名前はオランダ語でキャベツサラダを意味する言葉を短くした「コースラ」から生まれたそうです。細く切ったキャベツを使うのが特徴です。
28	月	コッペパンスライス		スパゲティミートソース オムレツ イタリアンサラダ	ミートソースは、ケチャップやウスターソース、砂糖などを使って甘めの味付けに仕上げます。給食のミートソースは玉ねぎをしっかりと炒めることで甘みが増すようにしています。
29	火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 小松菜のナムル みかん	大豆が原料である厚揚げには、たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが多い食品を一度にたくさん食べたとしても、体に吸収できる量は限られます。毎日の食事意識してとりましょう。
30	水	はちみつパン		白花豆のポタージュ 焼き栗コロケ ツナとひじきのサラダ	学校給食のパンは、影森にあるパンセンターで作られています。パンセンターで作ったパン生地を職人さんが一つ一つ整形し、オーブンで焼いています。最後に包装、検品し出荷されます。学校給食のために、安全においしく作ってくださっています。工場の方々への感謝を忘れずいただきます。
31	木	白飯		野菜碗 サーモンフライ ブロッコリーサラダ ハロウィンデザート	10月31日は「ハロウィン」です。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事で魔除けのために、かぼちゃをくりぬいて作った「ジャックオーランタン」が飾られるようになったそうです。今日の給食はハロウィンにちなんだデザートがついています。



- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

