



# 一週間の給食を写真で紹介します

10月14日 (月)

10月15日 (火)

10月16日 (水)

## スポーツの日



麦ご飯  
 スタミナ丼  
 干草煮（竹の子）  
 はりはり汁  
 さつまポテト  
 牛乳

<kcal>

はりはり汁は大阪の郷土料理です。「はりはり」とは、はりはり汁の材料である水菜の食感を表しています。水菜にはビタミン・鉄分・カルシウムなどが豊富に含まれています。本来は鯨が食材として使われることが多いですが、本日は鶏肉をが使われています。



パエリア  
 たれカツ  
 牛蒡とベーコンのソテー  
 野菜のミルクスープ  
 牛乳

<761kcal>

### 世界の料理☆パエリア

パエリアはスペインを代表する世界的に人気の料理です。本場バレンシア地方では、パエリアのお祭りなどもあり、パエリアを炊く女性を「パエジェーラ」男性を「パエジェーロ」と呼びます。



10月17日 (木)

10月18日 (金)



麦ご飯  
 シイラフライ  
 じゃが芋の明太チーズ焼き  
 キャベツとコーンのソテー  
 マカロニスープ  
 牛乳

<kcal>

シイラは別名マヒマヒとも呼ばれています。名前の由来は皮が固く、身が薄いことから稲の粃（しいな・しいら）に似ていることからだそうです。

## 文化発表会





# 一週間の給食を写真で紹介します

10月21日 (月)



麦ご飯  
肉じゃが  
干草焼き  
団子汁  
牛乳

<828kcal>

10月22日 (火)



麦ご飯  
魚のピリ辛揚げ  
カリフラワーのソテー  
県産野菜の卵焼き  
フォー (ベトナム)  
レモンゼリー

牛乳 <798kcal>

10月23日 (水)



麦ご飯  
回鍋肉  
ショウロンポウ  
トックスープ  
牛乳

<792kcal>

切干大根は良質な食物繊維やカルシウムが多く含まれています。  
煮物はもちろん、炒め物やサラダで食べても美味しいです。

フォーは平たい米粉麵を使ったベトナムの麺料理。20世紀初めに食べられはじめた、まだ歴史の浅い料理です。



韓国の餅は「トッ」といいます。トックは韓国でスープに使われる餅のことです。日本の餅はもち米が材料ですが、韓国ではうるち米で作られることから粘りや伸びが少なく歯切れがいいのが特徴です。

10月24日 (木)



さつま芋ご飯  
鶏肉の照り焼き  
大根葉とじゃこの炒め物  
豆腐の味噌汁  
牛乳

<770kcal>

10月25日 (金)



食パン  
ココアクリーム  
野菜コロッケ  
ブロッコリーのソテー  
ポークビーンズ

牛乳 <780kcal>

## 腹八分目に医者いらず

お腹いっぱいまで食べるよりも、いつも腹八分目程度にしておけばお腹をこわすこともなく健康でいられます。という、暴飲暴食の戒めです。  
収穫の秋を迎え、食欲も旺盛になりますが、食べ過ぎに注意して、食事を楽しみましょう。

さつま芋は1本食べれば1日に必要なビタミンCが摂取できます。また、野菜と穀類の2つの顔を兼ね備えています。しかも他の穀類に比べると低カロリーです。



含まれる栄養素の多さから「野菜の王様」と呼ばれるブロッコリー。特に筋肉に不可欠なたんぱく質は野菜の中でもかなりの含有量を誇ります。





# 一週間の給食を写真で紹介します

10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)
		<p style="text-align: center;">写真なし</p>
<p>麦ご飯 いわし甘露煮 竹輪のお茶揚げ 白菜と豚肉のゆず仕立て 干瓢の味噌汁 アセロラゼリー 牛乳 &lt;830kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 ポークカレー かむかむサラダ フルーツ白玉 牛乳 &lt;827Kcal&gt;</p>	<p>胚芽パン (コッペ) りんごジャム きのこの和風スパゲティ 揚げぎょうざ 小松菜のソテー 牛乳 &lt;766kcal&gt;</p>
<p>アセロラは別名ビタミンCの王様と呼ばれるほど果物の中でもトップクラスでビタミンCを多く含んでいます。また、美肌・美白効果や老化予防、ストレスを軽減にも働きかけます。</p>	<p>胚芽は小麦の中で特に栄養が豊富な部分。たんぱく質、脂質、食物繊維、ミネラル等がたっぷり含まれています。</p>	<p>人参は、根菜でありながら緑黄色野菜に属しており、ビタミンAで皮膚やのどの粘膜を丈夫にしてくれます。</p> 
10月31日 (木)	11月1日 (金)	
		
<p>黒米ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き 南瓜のバター風味 いんげんのソテー 野菜スープ 牛乳 &lt;783kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜ともやしの炒め物 いかねぎ焼き 飛鳥汁 牛乳 &lt;kcal&gt;</p>	
<p>南瓜はウリ科カボチャ属ビタミンA・C・Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。煮ても蒸しても揚げても美味しい食材です。</p> 	<p>飛鳥汁とは鶏肉や野菜を牛乳で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に貴族の飲み物として飲用されていた牛乳を、飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て食したことが由来となっています。</p>	