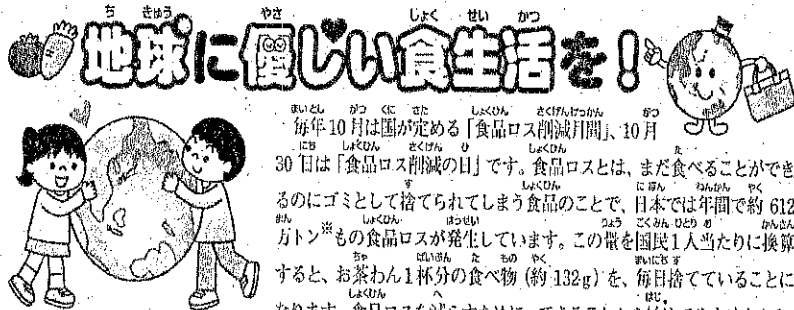




10月分予定献立表



木		金	
1	2	1	2
○牛乳		○牛乳	
マーボーどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> ししじゆ <input type="checkbox"/> しょうが かふうすのもの <input type="checkbox"/> ほろさめ <input type="checkbox"/> ハム <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> す 664kcal	○みそ さとう しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン ちゅうかだし かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまあぶら 719kcal	ごとうパン ミネストローネ <input type="checkbox"/> パーコン <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> こしょう ○※ぎゅうそぼろコロッケ  634kcal	8 ○牛乳 9 ○牛乳 ごまつなとはるさめのスープ <input type="checkbox"/> パーコン <input type="checkbox"/> ほろさめ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> こしょう ※やきウイナー(ビーンズソース) <input type="checkbox"/> ※ウイナー <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しろはなまめ <input type="checkbox"/> しろいんげんまめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> カレーこ 634kcal
5 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん とうふのみそ煮 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> クレソソ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だしパック ○※サーモンフライ ○※タルタルソース  670kcal	6 ○牛乳 <input type="checkbox"/> パン ブラウنشチュウ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ハヤシルウ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> こしょう キャロットラペ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめあぶら 644kcal	7 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん あきやさいのたきあわせ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ころやどうふ <input type="checkbox"/> きつまいも <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さけ いかのうめぼんずあえ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちやし <input type="checkbox"/> たらめ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ぼんず 578kcal	8 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん キャベツとあつあげのいために <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> デンメンジャン <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> こまあぶら ちくわのいそべあえ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あおのり <input type="checkbox"/> こむぎこ 623kcal
12 ○牛乳 ひじきいりそぼろどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ころやどうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> みりん きつまいもサラダ <input type="checkbox"/> きつまいも <input type="checkbox"/> ハム <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん ○※マヨネーズクラス1ばん 767kcal	13 ○牛乳 <input type="checkbox"/> パン ※クリームゴールド カルドベルデ <input type="checkbox"/> ウィンナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> ポタージュール <input type="checkbox"/> コンソメ ホキのフィレシ <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こむぎこ 784kcal	14 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん キムチに <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ころやどうふ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ちやし <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> ガーリック <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら ※チヂミ <input type="checkbox"/> ※チヂミ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こまあぶら 654kcal	15 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ※わかめごはん ぶたじる <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だしパック ○※すきやきふうフライ 665kcal
19 ○牛乳 ビーフカレー <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> コンソメ フルーツポンチ <input type="checkbox"/> せりー <input type="checkbox"/> かんてん <input type="checkbox"/> ちもち <input type="checkbox"/> パイン <input type="checkbox"/> みかん ビーフカレーのきゅうりにくは、こくさんのうちくすいさんぶつをかつようするどりにみより、くからていきょうされます。 746kcal	20 ○牛乳 <input type="checkbox"/> パン ※マーシャルピンズ ワンタンスープ <input type="checkbox"/> ワンタン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> くるあわびだけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまあぶら ※ハンバーグ(やさいソース) <input type="checkbox"/> ※ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> かたくりこ 688kcal	21 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん おでん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> かんもどき <input type="checkbox"/> とうすらたまご <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さけ チンゲンサイのツナあえ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> す 626kcal	22 ○牛乳 <input type="checkbox"/> さかなのほねにちゅういししょう <input type="checkbox"/> ごはん ※うめぼし(けんより) じゃがもちのみそ煮 <input type="checkbox"/> じゃがもち <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だしパック さばのカレーやき <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> カレーこ 645kcal
26 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん ※たまごぶりかけ えのきじる <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> だしパック さんまのかばやき <input type="checkbox"/> さんま <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かたくりこ 685kcal	27 ○牛乳 <input type="checkbox"/> パン ごぼうスハゲッティ <input type="checkbox"/> スハゲッティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> パーコン <input type="checkbox"/> とうすらたまご <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ガーリック <input type="checkbox"/> トウバンジャン こんにゃくとかいせうのサラダ <input type="checkbox"/> かいせう <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> しそドレッシング 625kcal	28 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん ちゅうかに <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> とうすらたまご <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちやし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ししじゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> こまあぶら ○※はるまき 676kcal	29 ○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん ちくぜんに <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ひらてん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こまあぶら ほうれんそうのごまあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ※プリン <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 701kcal
30 ○牛乳 <input type="checkbox"/> パン きつまいものシチュウ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> きつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> とうじゅう <input type="checkbox"/> シチュールウ <input type="checkbox"/> コンソメ サワーキャベツ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお 666kcal			

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 10月分の給食費引当額とは、11月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日	曜	献立名	
1	木	マーボー丼 華風酢の物	牛乳 マーボー丼(鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) 華風酢の物(ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま))
2	金	黒糖パン ミネストローネ 牛そぼろコロッケ	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) ミネストローネ(ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) 牛そぼろコロッケ(小麦 卵 乳 牛 大豆)
5	月	ごはん 豆腐のみそ汁 サーモンフライ タルタルソース(小袋)	牛乳 豆腐のみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)] サーモンフライ(さけ・小麦 大豆) タルタルソース(卵 りんご)
6	火	パン ブラウンシチュー キャロットラペ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ブラウンシチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ(ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆))
7	水	ごはん 秋野菜の炊き合わせ いかの梅ぼん酢あえ	牛乳 秋野菜の炊き合わせ[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] いかの梅ぼん酢あえ[いか 調味料(小麦 大豆)]
8	木	ごはん キャベツと厚揚げの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ	牛乳 キャベツと厚揚げの炒め煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ちくわの磯辺揚げ[ちくわ(無) 小麦]
9	金	コッペパン 小松菜と春雨のスープ 焼きウインナー(ピーンズソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) 小松菜と春雨のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏 豚 小麦 大豆 卵 乳) 鶏 豚 大豆]
12	月	ひじき入りそぼろ丼 さつまいもサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳 ひじき入りそぼろ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] さつまいもサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
13	火	パン クリームゴールド カルドベルデ ホキのフィレテシ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) クリームゴールド(大豆 乳) カルドベルデ[ウインナー(豚 鶏 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ホキのフィレテシ[小麦 調味料(小麦 大豆)]
14	水	ごはん キムチ煮 チヂミ	牛乳 キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] チヂミ[チヂミ(大豆 鶏 ごま) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
15	木	わかめごはん 豚汁 すき焼き風フライ	牛乳 わかめごはん(無) 豚汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] すき焼き風フライ(大豆 小麦 セラチン 牛 鶏 豚)
16	金	パン ペンネのポロネーゼ かみかみサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ペンネのポロネーゼ[ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] かみかみサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆 小麦 りんご 卵 鶏 豚)
19	月	ビーフカレー フルーツポンチ	牛乳 ビーフカレー[牛 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
20	火	パン マーシャルピンズ ワンタンスープ ハンバーグ(野菜ソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) ワンタンスープ[ワンタン(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)]
21	水	ごはん おでん チンゲンサイのツナあえ	牛乳 おでん[鶏 うずら卵(卵) がんも(大豆) 調味料(小麦 大豆)] チンゲンサイのツナあえ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]
22	木	ごはん 梅干し じゃがもちのみそ汁 さばのカレー焼き	牛乳 梅干し(大豆 セラチン) じゃがもちのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばのカレー焼き[さば 調味料(小麦 大豆)]
23	金	パン いちごミックスジャム ケチャップ煮 マヨたまハムカツ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) ケチャップ煮[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 牛)] マヨたまハムカツ[豚 鶏 大豆 卵 乳 りんご セラチン 小麦]
26	月	ごはん たまごふりかけ えのき汁 さんまのかば焼き	牛乳 たまごふりかけ(卵 乳 大豆 ごま 小麦) えのき汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)] さんまのかば焼き[調味料(小麦 大豆)]
27	火	パン ごぼうスパゲッティ こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ごぼうスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
28	水	ごはん 中華煮 春巻	牛乳 中華煮[豚 厚揚げ(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚 りんご)
29	木	ごはん 筑前煮 ほうれん草のごまみそあえ	牛乳 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] ほうれん草のごまみそあえ[ごま 調味料(小麦 大豆)] プリン(大豆)
30	金	パン さつまいものシチュー サワーキャベツ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) さつまいものシチュー[鶏 マカロニ(小麦) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] サワーキャベツ[ごま 調味料(小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ

さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご セラチン パナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

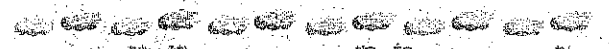
* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部 商品名を載せています。

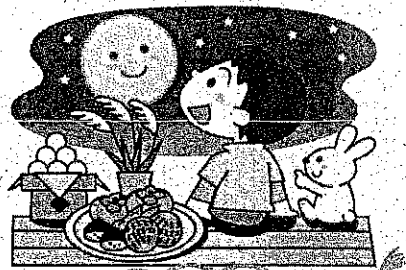
10月給食だより

令和2年度 10月
岩出市学校給食共同調理場



だんだんと秋が深まってきました。10月は曇りがやわらぎ、1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えなくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- ウナギ
- レバー
- ギンダラ
- ほうれん草
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 黒豆
- 紫キャベツ
- など

10月の献立より

オリパラ料理 ~ポルトガル~ オリパラ給食で世界を知ろう!

ポルトガルは西ヨーロッパのイベリア半島にある国です。ポルトガル料理は、日本に初めて伝わった西洋料理です。天ぷらやがんもどきの起源はポルトガル料理といわれています。南蛮菓子としてカステラや金平糖も伝わっています。

「カルドベルデ、ホキのフィレテシ」

・・・「カルドベルデ」は、「緑色のスープ」という意味です。本来はケールを使いますが、キャベツで代用します。「ホキのフィレテシ」は、「ホキ」という白身魚の天ぷらです。ホキは、白身で柔らかく、かまぼこの原料にもなっています。臭みもなく上品な味わいのため、おいしくいただけます。



「小松菜と春雨のスープ」

・・・春雨のツルンとした食感がおいしいスープです。小松菜は、江戸時代に東京の小松川で品種改良された野菜で、将軍吉宗(綱吉という説もある)に献上された際、この地名から「小松菜」と名付けられたと言われています。ビタミンやカルシウム、鉄を多く含む栄養豊富な野菜です。

「さばのカレー焼き」

・・・すりおろした玉ねぎ、酒、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉を合わせたタレで下味をつけてから焼きます。カレー味にすることで、魚が苦手な人でも食べやすくなります。