

日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
1	木	638 / 821	◆岩倉の味 ちっチャイ菜◆	19	月	590 / 750	◆ごはんがすすむ鮭とごぼうの甘辛煮◆
ごはん 牛乳 ちっチャイ菜のスタミナ丼 大学芋 白みそ汁			ちっチャイ菜のスタミナ丼は、昨年度のゆめミール特別メニューのアイデア募集で選ばれたメニューです。岩倉市産のちっチャイ菜が入っています。これから寒くなると、かぜをひきやすい季節になります。ちっチャイ菜のスタミナ丼を食べて、元気に過ごしましょう。	◆お魚チャレンジデー さけ◆ ごはん 牛乳 鮭とごぼうの甘辛煮 ごますあえ かきたま汁 手巻きのみ			鮭の身はオレンジ色をしています。どうしてオレンジ色をしているか知っていますか。それは、鮭が食べる小さなえびやかにの殻にふくまれる「アスタキサンチン」という成分が鮭の身にたくわえられてオレンジ色になるからです。今日は鮭とごぼうをしょうゆとみりんできれいにお味付けしました。ご飯と一緒に手巻きのりで巻いて食べましょう。
2	金	609 / 781	◆鉄火みそ◆	20	火	632 / 802	◆4種のきのこあんかけ◆
ごはん 牛乳 肉じゃが はんぺんの鉄火みそかけ ゆかりあえ			鉄火みそは、赤みそを使った料理です。赤みそをじっくりと炒って作るため、真っ赤に熟した鉄火の色と似ていることからこの名前がつけられました。日本では古くから保存食やスタミナ食として食べられてきたそうです。今日は焼いたはんぺんに鉄火みそをかけています。ご飯がすすむ味付けです。	ごはん 牛乳 鶏肉のきのこあんかけ ブロッコリーと白菜のおかかえ さつまいもの呉汁			今日のきのこあんかけには4種類のきのこが入っています。えのき、しめじ、まいたけ、エリンギの4種類です。きのこはお腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富です。さらに、骨を強くするのに助けてくれるビタミンDもふくまれています。ビタミンDは太陽に光を浴びるとパワーアップする性質があります。きのこを食べて元気に過ごしましょう。
5	月	595 / 748	◆今日のりんごは長野県産「秋映」◆	21	水	582 / 742	◆味が染みた関東煮◆
ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 にんじんのきんぴら なめこのみそ汁 りんご			秋映は皮の色が濃い赤色でシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。りんごは、とてもたくさんの品種がある果物です。日本には約2000種類、世界には15000種類もあるそうです。りんごがおいしい季節に色々な品種のりんごを食べ比べてみてもおもしろいかもかもしれませんね。	ごはん 牛乳 関東煮 さわらの西京みそだれかけ 塩昆布あえ			関東煮はおでんのことです。昔の東京、江戸で生まれたおでんが、関西に伝わって広まったそうです。今日の関東煮には大根やにんじん、里もなどたくさんの野菜が入っています。調理員さんは朝からを皮むきをして、食べやすい大きさに切り、大きな釜で煮込んで作ります。大根は270kg、人参は80kg、里もは82kgも使っています。
6	火	694 / 837	◆れんこんクイズ◆	22	木	637 / 774	◆だしがきいたカレーうどん◆
ロールパン 牛乳 *きなこ揚げパン (東小 五条川小 曽野小) ポークビーンズ れんこんとキャベツのサラダ			れんこんを輪切りにすると、たくさんの穴があいています。この穴はなんのためにあいているのでしょうか？①水の通り道②酸素の通り道③もぐらの通り道 答えは、②の酸素の通り道です。れんこんは泥の中で育ちます。酸素の少ない泥の中でも呼吸できるように、水面に出ている葉っぱから空気を送っています。	白玉うどん 牛乳 カレーうどん ちくわの磯辺揚げ しそひじきのあえもの			ゆめミールのカレーうどん作りは、朝のだしとりから始まります。3600人分の給食を作るので、たっぷりのだしをとります。かつおだしのうま味とカレーのスパイシーな味がうどんによく合います。汁が飛びやすいので、箸を上手に使って、よく噛んで食べてくださいね。
7	水	589 / 745	◆キムチ汁で温まろう◆	23	金	802 / 991	◆今日は十三夜◆
ごはん 牛乳 いかの香味だれかけ パンサンスー 根菜のキムチ汁			キムチは韓国の伝統的な漬物です。白菜などの野菜を唐辛子、にんにく、生姜などで付け込んで作ります。唐辛子のような辛い物を食べると、体がポカポカ温まります。給食のキムチ汁には、キムチのほかに豚肉や大根、ごぼう、こんにゃくなどたくさんの具材が入っています。	◆十三夜献立◆ ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあけぼのあえ 切干大根の炒め煮 豆腐汁 ★いちもとくりのタルト			十五夜から約1か月後の十三夜は、十五夜に次いで美しい月が見られる日です。昔の人はこの時期にたくさん収穫されるくりや大豆をそなえてお祝いしたそうです。十三夜は「栗名月」や「豆名月」ともよばれます。今日は大豆を使った豆腐とくりのデザートが登場します。
8	木	714 / 903	◆10月10日は目の愛護デー◆	26	月	621 / 811	◆ひじきは何色？◆
◆目の愛護デー◆ ごはん 牛乳 ピーフカレー れんこんチップス キャロットサラダ ★ブルーベリーゼリー			今日は目の愛護デーにちなんで、サラダにはにんじんを、デザートにはブルーベリーを取り入れました。タブレットやスマートフォンなどの小さな画面を長い時間見続けると、目にとっても負担がかかります。今日は、食べ物から目によい栄養素を取り入れて、目を休めることも意識してみてくださいね。	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 しゅうまい (小2こ 中3こ) ひじきの中華あえ			真っ黒に見えるひじきですが、実は調理する前、海の中に生えている時は違う色をしています。ひじきは海の中では、茶色や緑色をしています。乾燥させたり、蒸したりすると黒色になります。煮物にすることの多いひじきですが、今日はツナや野菜と一緒に和え物にしました。酢やごま油で中華風の味付けにしたので、さっぱり食べられます。
9	金	609 / 758	◆食べてみよう！いわし◆	27	火	586 / 746	◆パスタの一種マカロニ◆
◆お魚 チャレンジデー いわし◆ ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ (小2こ中2こ) しのだあえ とりけんちん汁			いわしは漢字で魚へんに弱に書きます。傷みやすくて白持ちしないためこのように書くそうです。いわしの赤ちゃんはしらすと呼ばれ、しらすをしっかりと乾燥させたじゃこは、給食の人気メニューのじゃこキャベツにも入っています。今日はじゃがいものでんぶんで作ったカリカリの衣をつけて揚げました。	サンドイッチロールパン 牛乳 スラッピージョー コーンサラダ アルファベットマカロニスープ			日本でパスタというと、細長い麺のことを表すことが多いですが、実はパスタには様々な形のものがあります。今日のアルファベットマカロニもショートパスタの一種です。よくサラダに使う細長い筒状のマカロニや、ペンのように先を斜めにカットしたペンネなどの種類もあります。パスタの本場イタリアには、ショートパスタだけでも200種類もあるそうです。
13	火	655 / 699	◆秋の味覚さつまいも◆	◎いろいろなパスタ			
ロールパン 牛乳 *きなこ揚げパン (北小 南小) さつまいもクリームシチュー ツナサラダ			秋においしいさつまいもですが、さつまいもを甘くするためには、どのように調理するとよいでしょうか？①強火で一気に加熱する②弱火でじっくり加熱する③冷蔵庫で冷たくする 答えは②の弱火でじっくり加熱するです。じっくり煮込むシチューはさつまいもの甘さを引き出すのにぴったりです。	 スパゲッティ マカロニ ペンネ フリッジ ラザニア			
14	水	747 / 963	◆えびを食べると長生きする？◆	28	水	595 / 758	◆細切り野菜のさわにわん◆
ごはん 牛乳 麻婆豆腐 えびマヨ 寒天サラダ			えびは加熱すると背中側が丸く曲ります。昔の人はその姿を腰が曲がったおじいさんやおばあさんの姿に重ね合わせ、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願いを込めて祝いの席で食べていました。今日はカラッと揚げたえびに特製のマヨネーズソースを絡めたえびマヨです。	ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ こまつなのねりごまあえ さわにわん			さわにわんの「沢」という字にはたくさんという意味があります。名前のとおり、たくさんの野菜を煮込んで作る汁物です。細切りにしたにんじんやたけのこ、大根などが入っています。野菜を細切りにすることで、一口でたくさんの種類の野菜を味わうことができます。あたたかい汁物を食べて、午後からも元気に過ごしましょう。
15	木	583 / 734	◆ベトナム料理「フォー・ガー」◆	29	木	566 / 672	◆大豆もやし◆
◆アジア・フレンドシップの白ベトナム◆ ごはん 牛乳 なまあげと鶏肉の甘辛煮 切干大根のごま酢あえ フォー・ガー バナナチップス			「フォー」は米粉で作ったツルツルとした麺のことで、「ガー」はベトナム語で鶏肉という意味です。鶏のうまみが詰まった優しい味のスープで、ベトナムでは朝ごはんによく食べられるそうです。日本のうどんやそばとは違うツルとした食感を楽しみながらいただきます。	中華めん 牛乳 とんこつラーメン ぎょうざの甘酢あんかけ 大豆もやしのナムル いちご牛乳の素			今日のナムルに使っているもやしは、いつものもやしと違うところがあります。今日は大豆もやしのナムルです。頭に黄色くて丸い大豆がついているのが特徴で、豆の歯ごたえがあります。いつものもやしは緑豆もやしといえます。2つのもやしの違いを目で見て食べて確かめてみてくださいね。
16	金	608 / 752	◆どんな具が入っているかな◆	30	金	630 / 779	◆かぼちゃの季節◆
ごはん 牛乳 さんまのかば焼き なめだけあえ 具たくさんみそ汁			今日の具たくさんみそ汁には、6種類の具が入っています。どんな具があるか探してみよう。にんじん、大根、玉ねぎ、じゃがいも、とうふ、わかめの6種類です。給食の汁物はたくさんの具材を大きな釜で煮込んで作るの、具材のうまみたっぷりの汁物になります。	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ じゃこキャベツ 豚汁			春、夏、秋、冬の中で1番多くかぼちゃが収穫されるのはいつか知っていますか。答えは夏です。夏に収穫されたかぼちゃをじっくり時間をかけて秋まで寝かせると、水分が抜けて甘みが増します。かぼちゃは長持ちする野菜です。12月の冬至の日に食べると1年間かぜをひかなくなるともいわれています。