

# 給食通信

10月1日（火曜日）今日の献立は、

『切干大根のビビンバ 春雨スープ』

牛乳 はちみつレモンゼリー』です。



10月最初の給食は、韓国料理のビビンバです。料理名のビビンバは、「混ぜる」という意味の「ピピム」と、「ご飯」を表す「パプ」が合わさってできています。温かいご飯の上に、炒めた肉や野菜、卵などを乗せて、混ぜて食べます。ごま油の匂いが良い野菜の和え物はナムルといい、韓国の代表的な野菜料理です。ナムルをビビンバにのせて食べることで、肉だけだと不足しがちなビタミンや食物繊維を補うことができます。また、今日はカルシウムが豊富な切干大根を豚肉と一緒に炒めているので、さらに栄養たっぷりです。ご飯と具、両方ともしっかりと食べましょう。

# 給食通信

10月2日（水曜日）今日の献立は、

『ココア揚げパン オムレツのベジタブルソースかけ

ポトフ 牛乳』です。



今日は人気メニューの一つ、ココア揚げパンです。揚げパンが給食のメニューに初めて登場したのは、今から65年以上も前のことです。東京都大田区の調理員さんが、「硬くなったパンをどうしたらおいしく食べてもらえるか」と考えて、パンを油で揚げ、砂糖をまぶしたことが、揚げパンの始まりだと言われています。その後、全国の学校へと広まっていき、人気メニューとして現代に受け継がれています。

今日の揚げパンも、高温の油で素早くさっと揚げ、カリッと香ばしく仕上げました。ミルクココアの甘い香りを味わいながら食べましょう。

# 給食通信

10月3日（木曜日）今日の献立は、

『秋刀魚ご飯 里いもとイカの煮物

大根と油揚げの味噌汁 牛乳』です。



今日は秋が旬の魚、秋刀魚を取り入れた和食献立です。秋刀魚は漢字で書くと「秋」に「刀」、そして「魚」の3つの字を使います。漢字の通り、秋になるとおいしくなり、形や色が刀に似て細長いことが特徴です。

日本の周りの海に生息する秋刀魚は、春に南の暖かい海で卵からかえり、その後北の海に上ります。夏の間は、北海道のさらに北のオホーツク海で回遊します。大きくなると秋に産卵のために南に下がってきます。そのため、秋に太平洋沖で秋刀魚がとれているのです。

今年は秋刀魚があまりとれないことが話題になっています。原因は地球温暖化による秋刀魚の回遊のルートが変わったことなど、色々なことが考えられています。

今日は魚が苦手な人でも食べやすいように、かば焼き風の甘辛い味付けにしています。秋の味覚を味わって食べましょう。

# 給食通信

10月4日（金曜日）今日の献立は、

『きのこピラフ いわしのごまフライ

ひじきと大根のサラダ コーンチャウダー 牛乳』です。



今日 10月4日は、「いわしの日」です。いわしは大きく3種類に分かれます。大きい順に、マイワシ、ウルメイワシ、そして一番小さなカタクチイワシです。今日のいわしは、少し小さめのマイワシです。ちなみに、カタクチイワシはちりめんじゃこや煮干しの原材料にもなります。いわしには、体にとって良い脂質である、DHA や EPA という脂の他、カルシウムの吸収を高めるビタミン D も豊富に含まれています。今日は衣にごまを加えた香ばしいフライです。小さいので骨まで丸ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

# 給食通信

10月7日（月曜日）今日の献立は、

『マーボー豆腐丼 なら玉汁

牛乳 フルーツのゼリー和え』です。



今日は色々な具材を使ったマーボー豆腐丼です。野菜は細かく刻んだにら、しょうが、にんにく、長ねぎ等、香りの強いものがたっぷりと含まれています。

これらの食材は、食べ物を効率よくエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>の働きを助ける効果があります。細かく砕いて入れている大豆、そして大豆の加工品である豆腐には、体の組織を作るもととなる栄養素、たんぱく質が含まれています。

だんだん気温が低くなり、風邪を引きやすくなります。毎日元気に過ごすために、きちんと食事をするようにしましょう。

# 給食通信

10月8日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 鶏のから揚げ 小松菜とじゃこのガーリックソテー

豚汁 牛乳』です。



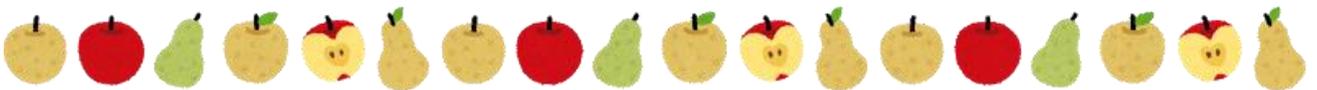
今日は給食委員が考えた献立です。テーマは「流山市産の野菜を取り入れた献立」にしています。ソテーには、流山市産の小松菜をたっぷりと使いました。小松菜は緑黄色野菜なので、ビタミン類も多く含みますが、無機質のカルシウムと鉄分も豊富に含まれていることが特徴です。また、小松菜と一緒に炒めているちりめんじゃこにもカルシウムがたくさん含まれています。にんにくを使った香りの良いソテーなので、しっかりと食べましょう。これからも、給食委員が考えた地産地消献立が登場します。楽しみにしていて下さい。

# 給食通信

10月9日（水曜日）今日の献立は、

『かやくご飯 鯖の柚子こしょう焼き

ごま和え かきたま汁 牛乳』です。



今日は一汁二菜の和食献立です。秋から冬にかけてが旬の魚、鯖を、今日は少し変わった味付けにしています。味付けに使っている調味料は「柚子こしょう」です。柚子こしょうという名前ですが、主な材料は柚子と唐辛子と塩でできています。柚子こしょうの名産地の九州の一部で、昔から唐辛子のことをこしょうと呼んでいたため、この呼び名が一般的になったといわれています。さわやかな香りを味わいながら食べましょう。

# 給食通信

10月11日（金曜日）今日の献立は、

『ソース焼きそば ジャがいものそぼろ煮

牛乳 栗入り黒ごまマフィン』です。



今日は昔の暦、旧暦の9月13日にあたる「十三夜」です。お月見といえば十五夜ですが、十三夜は十五夜の次に美しい月がみられるといわれています。十五夜は里いもをお供えする習慣があることから、「芋名月」と呼ばれます。それに対して十三夜は枝豆や栗をお供えすることから、「豆名月」「栗名月」と呼ばれています。

今日のマフィンは「栗名月」にちなんで、マフィンに甘く煮た栗をのせました。秋の風情を味わいながら食べましょう。

# 給食通信

10月17日（木曜日）今日の献立は、

『アーモンドトースト ペンネマカロニのミートソース煮  
キャベツスープ 牛乳』です。



今日は香ばしい香りのアーモンドトーストです。アーモンドは高さ5mほどの木からとれる種実です。春には桜の花のように美しい白とピンク色の花を咲かせます。栄養面では、オレイン酸という脂質やビタミンEを多く含んでいることが特徴です。オレイン酸は動脈硬化の予防をします。ビタミンEは体の中がさびつくのを防ぐ働きがあります。今日のトーストは、粉状とうす切りのアーモンドをのせています。よくかんでしっかりと食べましょう。

# 給食通信

10月18日（金曜日）今日の献立は、

『チキンカツカレー コーンサラダ

牛乳 みかん』です。



今日は、明日の東葛駅伝に向けた応援メニューです。験担ぎとして、カレーにチキンカツをのせました。「験担ぎ」とは、元々「縁起担ぎ」から変化した言葉です。そのため、縁起を意識して、物事の成功を願った行動をすること、という意味があります。そこで、「勝負事に勝つ」ということから、チキンカツを取り入れました。鶏肉は筋肉を作るもととなる栄養素、たんぱく質が豊富に含まれています。しっかりと食べて、選手も応援する人も、みんなで頑張りましょう！