きゅうしょくメモカレンダー

10月 Bコース

多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
	10月はスポーツの秋！『スポーツの日』があります。今月の献立では、スポーツにちなんだ献立を取り入れています。元気に体を動かすためには、しっかりと食べることがとても大切です。 **多摩市が応援しているスポーツチーム** 読売巨人軍（ジャイアンツ）	東京ヴェルディと日テレ・東京ヴェルディベレーザ	**1** **アジア大会と愛知県** 味噌煮込みうどんは、愛知県を代表する郷土料理です。9月19日から10月4日まで愛知県を中心にアジア競技大会が開催され、多くの国や地域から選手が集まりました。八丁味噌を使った濃厚な味わいが特徴の味噌煮込みうどんを味わいながら、愛知県の食文化に親しみましょう。	**2** **なめこのぬめりのひみつ** なめこは、ぬるぬるとしたぬめりが特徴のきのこです。このぬめりは、なめこが乾燥するのを防いだり、外敵から身を守ったりするために役立つといわれています。なめこのぬめりには、食物繊維の一種が含まれています。食物繊維は、おなかの中をきれいにして、おなかの調子を整える働きがあります。
5 **北海道** 今日の給食は、北海道にちなんだ献立です。どさんこ汁の「どさんこ」は、北海道で生まれ育った人や馬を表す言葉です。北海道は、ほっけなどの水産物や、じゃがいも、とうもろこしの生産が盛んな地域です。また、良質な昆布の産地としても知られています。北海道の自然の恵みを味わいましょう。	**6** **福神漬け** 福神漬けは、大根、なす、れんこんなどの野菜を醤油などで漬け込んだ漬け物です。福神漬けの名前は、七福神にちなんで付けられたとされています。昔は7種類の野菜を使うことが多く、七福神を連想させることからこの名前が付いたともいわれています。	**7** **食品ロス削減** 給食の食べ残しは、そのまま給食センターに戻され、一生懸命作った調理員さんが、悲しい気持ちで捨てることになります。作った人の気持ちを考えて、苦手な料理でも少しずつチャレンジしてくれるとうれしいです。	**8** **ポークビーンズ** ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。本場では白いんげん豆がよく使われますが、家庭ごとにさまざまな作り方があります。今日の給食では大豆を使いました。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。	**9** **目の愛護デー** 10月10日は、「目の愛護デー」です。目の働きを助けるアントシアニンを多く含むブルーベリーは、多摩市の特産品です。今日は、ゼリーにして提供します。農家の方が大切に育ててくれました。味わって食べましょう。 また、にんじんなどに含まれるビタミンAも目の働きを助けます。

月	火	水	木	金
12 	**13** **ヴェルディ応援献立** 多摩市が応援しているサッカーチームは、東京ヴェルディと日テレ・東京ヴェルディベレーザです。応援の気持ちを込めて、チームカラーの「緑」をたくさん使った彩り豊かな献立を実施します。スポーツをするためには、毎日の食事からしっかりと栄養をとることが大切です。給食をしっかり食べて、チームにエールを送りましょう！	**14** **カムカム給食** 今日はカムカム給食です。よく噛むことで、食べ物の消化を助けたり、むし歯や肥満を予防したりすることができます。また、脳の働きを活発にする効果も期待できます。噛みごたえのある「いかの磯辺揚げ」と、もちもちした「白玉汁」をよく噛んで、味わいながら食べましょう。	**15** **ジャイアンツ応援献立** 多摩市が応援している野球チームは、読売巨人軍（ジャイアンツ）です。チームカラーの「オレンジ」にちなんだ食材とチーム公認スポーツ栄養士から学んだスポーツ栄養の考え方を取り入れた献立です。スポーツ栄養では、「何を食べるか」だけでなく、「バランスよく食べること」も大切です。給食をしっかり食べて、みんなでジャイアンツにエールを送りましょう！	**16** **豚肉と味噌** 味噌は大豆から作られる日本の伝統的な発酵食品です。味噌には大豆由来のたんぱく質やさまざまな栄養が含まれています。また、豚肉には体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーをつくる働きを助けるビタミンB１が豊富です。味噌と豚肉は相性がよく、味噌のうま味が豚肉のおいしさを引き立てます。
19 **食器を持つのはなぜ？** 和食では、ご飯茶碗は手で持って食べるのが基本のマナーです。食器を持つと食べやすく、料理もこぼれにくくなります。また、食べ物を大切にする気持ちや作ってくれた人への感謝を表します。 	**20** **焼売** 焼売は、中国で生まれた料理の一つです。豚肉や玉ねぎなどの具を小麦粉の皮で包み、蒸して作ります。「焼く」という漢字が使われていますが、実際は蒸して作ります。中国語の「焼」には、加熱して調理するという意味もあるため、この名前が付いたといわれています。	**21** **芋煮会** 山形県では、秋になると家族や友達が集まり、河原で大きな鍋を囲んで芋煮を楽しむ「芋煮会」が開かれます。芋煮には里芋や肉、舞茸、長ねぎなどが使われています。地域や家庭によって味付けや具材が異なるのも特徴的です。今日は山形県の郷土料理をイメージした芋煮汁です。秋の味覚を楽しみながら食べましょう。	**22** **食べ物の色** 今日の給食には、赤、緑、白などたくさんの色があります。食べ物の色は、見た目を楽しくするだけでなく、それぞれの食べ物が持つ栄養や特徴を表しています。彩りよく食べることは、栄養バランスを整えることにつながります。濃い色の野菜には、体の調子を整える大切な栄養素が含まれています。一口でも挑戦してみましょう。	**23** **ちりめんじゃこ** ちりめんじゃこは、小さな魚を丸ごと食べることができる食品です。 骨や頭もそのまま食べるため、魚の栄養を無駄なくとることができます。ちなみに、しらすとちりめんじゃこの違いは、生のものやゆでただけのものを「しらす」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。
26 **クイズ！～ みかん ～** Q. 私たちがよく食べる温州みかんには、種がいくつぐらい入ってるでしょうか？ ① 0個 ② 10個ぐらい ③ 20個ぐらい 	**27** **南蛮漬け** 南蛮漬けは、魚や肉を揚げて、野菜と一緒に酢の入ったたれに漬けた料理です。「南蛮」とは、昔、日本にやって来た外国の人や文化のことを表す言葉でした。酢を使った料理も、その頃に伝わった食文化の一つといわれています。さっぱりとした味わいが特徴で、魚や野菜をおいしく食べることができます。	**28** **台湾料理** 今日の給食では、台湾の夜市や食堂で有名なルーロー飯です。ルーロー飯は、豚肉を甘辛く煮て、ご飯にかけた料理です。ビーフンは、お米から作られた細い麺です。台湾は、ビーフンの生産もとても盛んです。今日の給食を食べて、台湾に行った気分を味わってください。	**29** **ハロウィン** ハロウィンといえば、かぼちゃやおばけ、魔女です。そんなハロウィンらしい不思議な雰囲気をイメージして、「紫 芋トースト」と「かぼちゃの豆乳スープ」を作りました。紫 芋やかぼちゃは秋においしくなる食べ物です。色鮮やかな秋の味覚を楽しみながら、ハロウィン気分を味わいましょう。	**30** **竹輪** 竹輪は、魚のすり身を竹の棒に巻き付けて焼いて作られます。焼き上がった形が竹の切り口に似ていることから、「竹輪」という名前が付けられました。竹輪は昔から日本で親しまれてきた食品で、魚を無駄なくおいしく食べたり、保存しやすくしたりするための工夫から生まれたといわれています。

26日の答え：① 私たちがよく食べる温州みかんは、種がほとんどできない品種です。

南野調理所　令和８年10月B