

給食だより10月



10月は、4日に学校祭、31日に合唱祭と、行事が盛りだくさんの一ヶ月です。それぞれの活動に一生懸命に取り組めるよう、毎日バランスの良い食事をしっかりとるように心がけてください。給食では、沖縄の郷土料理献立などの普段とは違った特別な献立が登場しますので、楽しみにしててくださいね。

10月のおすすめ献立

18日 糖醋魚片(タンツウユイペン)

衣をつけてからりと揚げた白身魚の切り身と、素揚げした色とりどりの野菜に、とろみをつけた甘ずっぱいソースを絡めて食べる中国の料理です。

「糖」……砂糖

「醋」……酢

タンツウ
「糖醋」=
「甘酢風味」

ちなみに、「魚片」を「肉(ロウ)」に変えて「糖醋肉(タンツウロウ)」とすると、日本でもおなじみの「酢豚」の中国名になります。普段の給食ではなかなか食べられない味を楽しんでください。

12日 沖縄そば サーターアンダギー

沖縄「そば」と呼びますが、そば粉ではなく小麦粉を使用し、ラーメンと同じ方法で製造します。しかし、麺は一般に太めで和風のだしを用いることもあって、その味や食感はラーメンよりむしろうどんなどに似ていると言われます。

給食では、ソフトラーメンに豚骨・昆布・煮干しでだしをとったスープをかけ、甘辛く味付けした豚肉を乗せて、沖縄そばを再現します。

同じく沖縄発祥のお菓子・サーターアンダギーも、給食室で手作りしたてのものを提供します。
お楽しみに！



10月の旬 【さつまいも】

秋の味覚の代表とも言えるさつまいも。東日本では「紅あずま」が主流で、西日本では「鳴門金時」などが多く流通しています。またお菓子や焼酎などにはそれぞれの用途に合った専用の品種が栽培されています。

さつまいもは土に埋まった暖かい環境で育っているため、寒さが苦手です。最適な貯蔵温度は10～15℃ですので、冷蔵庫(10℃以下)ではなく、常温での保存が適しています。冷えたところで保存すると、変色や品質低下などの原因となるので注意してください。



焼き芋がとっても甘いのはどうして??

同じいもでも、じゃがいもよりさつまいもの方が甘みを強く感じませんか? その理由は、さつまいもを加熱すると、さつまいもに多く含まれるβ-アミラーゼという成分がでんぷんを分解し、甘い麦芽糖(ばくがとう)という糖質がたくさん作られるためです。

焼き芋は、β-アミラーゼがよくはたらく温度である60～70℃程度の低温で加熱し、さらにじっくりと時間をかけて加熱して余分な水分を飛ばすことで、とても甘くほくほくとした食感になります。一方、手軽に電子レンジで焼き芋を作ろうとしても、高温・短時間の加熱ではβ-アミラーゼが十分に働かないため、じっくりと熱をかけたような甘さにはなりません。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか? 毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

10月の献立

◀記号表記▶
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ビビンバ ひじき入り春巻 フルーツミックス	ご飯 さんまの煮付け きのこ汁 醤油味 *りんご	★◆背割コッペ ◆あさりのチャウダー 焼フランク かぼちゃサラダ	学校祭 	★◇たぬきうどん ◆チーズポテト 柿
胚芽米 小麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 豆板醤 人参 もやし ごま/ 春巻 小麦粉 キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 でん粉 油/ みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし 缶詰 夏みかん缶詰/	精白米/ さんま しょうが/ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 揚げ 味噌/ りんご/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ/ ポークフランク 豚肉/ ハム かぼちゃ 油 キャベツ 人参 きゅうり ごま/		ソフトめん あさり えび かつおいわし 人参 春巻 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 油 鶏肉 つと ほうれん草 長 ねぎ たもぎたけ しいたけ/ じゃがいも バター チーズ スキムミルク 牛乳/ 柿/
8日 体育の日 	9日 ◆◇シーフードピラフ レバー入りハンバーグ (照り焼きソース) ◆*フルーツサワー	10日 ★◆横割バンズ ◆オニオンポタージュ 鱈フライ 小松菜とコーンのサラダ ◆スライスチーズ	11日 ★味噌かつ丼 すまし汁 からし和え	12日 沖縄そば(沖縄) ★サターアンダギー(沖縄) バイン缶詰
胚芽米 小麦 バター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ/ レバー入りハンバーグ 牛肉 豚肉 玉ねぎ レバー でん粉/ みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 夏みかん缶詰 ヨーグルト/	横割バンズ 卵 スキムミルク/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦 粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 鱈フライ 鱈 小麦粉 でん粉 パン粉 油/ 小松菜 コーン ごま/ スライスチーズ/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン 粉 油 味噌 ごま油 ごま/ 豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ / ちくわ ほうれん草 キャベツ/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 小ねぎ ほうれん草/ 小麦粉 ベーキングパウダー ご ま 卵 油/ バイン缶詰/	
15日 ツナライス ★豚肉のカレーフライ もやしのごまサラダ	16日 札教研 給食なし 	17日 ★◆黒コッペパン 麦入り野菜スープ(イギリス) ★チキンクラッカー揚げ ◆ミルクゼリー	18日 ご飯 糖醋魚片(中国) ★中華スープ 柿	19日 塩ラーメン 大学芋 プルーン
胚芽米 小麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう しいたけ/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オ トミール 油/ 小松菜 もやし 人参 味噌 豆 板醤 ごま/	黒コッペパン 卵 スキムミルク/ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セ ロリ パセリ 小麦/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 油/ 牛乳 スキムミルク 寒天 みかん缶 詰 バイン缶詰/	精白米/ ほっけ しょうが 小麦粉 でん粉 油 たけのこ 玉ねぎ 人参 しいたけ に んにく/ コーン 卵 豆腐 たもぎたけ きく げ 春雨 ほうれん草 でん粉/ 柿/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ご ま油 ごま/ コーン 卵 豆腐 たもぎたけ きく ざつまいも 油 ごま/ プルーン/ 柿/	
22日 鮭ごはん 十勝大豆コロッケ 変わりきんぴら	23日 ご飯 ◇豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル	24日 ★◆ロールパン ◆ポテトグラタン あさりのサラダ *梨	25日 ピリカラチキン丼 味噌汁 しょうが和え	26日 きつねうどん ◆スイートポテト *りんご
胚芽米 小麦 鮭 わかめ ごま/ 十勝大豆コロッケ じゃがいも 大豆 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 パン粉 油/ 牛肉 あさり ごぼう 人参 豆板醤 ごま油 ごま/	精白米/ 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たも ぎたけ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 でん粉/ ポークシュウマイ 玉ねぎ 豚肉 でん粉 小麦粉 油/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 豆板醤 ごま/	ロールパン 卵 スキムミルク/ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/ あさり しょうが キャベツ 人参 きゅうり ごま油 ごま/ 梨/	精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦 粉 でん粉 油 人参 たけのこ 玉 ねぎ ビーマン オイスターソース 豆 板醤 にんにく/ じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/ ちくわ ほうれん草 もやし しょうが/ 柿/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと しい たけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん 草/ さつまいも バター 牛乳 生クリーム スキムミルク/ りんご/
29日 とりめし(美唄) ★ぶりの南部揚げ あげ入りおひたし	30日 カレーライス 和風サラダ 柿	31日 ★◆かぼちゃパン ◆コーンシチュー ◆鮭のチーズ焼き みかん		
胚芽米 小麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ ぶり 小麦粉 卵 ごま 油/ 油揚げ ほうれん草 白菜/	精白米 豚肉 人参 じゃがいも 玉 ねぎ セロリ りんご しょうが にん にく 小麦粉 カレールフ/ 大根 きゅうり 人参 しらす ごま油 ごま/ 柿/	かぼちゃパン かぼちゃ 卵 スキムミ ルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ 鮭 チーズ パセリ/ みかん/		

*牛乳は毎日つきます。 *果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
 *調味料、だし等記載していないものもあります。
 *カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさり等、海産物には甲殻類が混入あるいは付着していることがあります。
 アレルギーのご心配な方はご注意ください。

