～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月1日(木)

＜ きょうのこんだて ＞

ごはん

ぎゅうにゅう

しろみざかなのオーロラソースがけ

ごまあえ

きのこじる

＜栄養量（小学校/中学校)＞

エネルギー(Kcal)	648/825
たんぱく質(g)	27.2/34.3
脂質(g)	19.7/23.0
食塩相当量(g)	2.0/2.5
カルシウム(mg)	287/314

今日のお話は「きのこ」についてです。秋の味覚の一つに「きのこ」があります。きのこ類の栄養成分は野菜に似ていますが、特に食物せんいやビタミンB、ビタミンD、ミネラルなどを多く含んでいます。これらの栄養素には、お腹の調子を整える働きや、骨や歯をじょうぶにする働きがあります。きのこには、しいたけ、えのきたけ、しめじ、なめこ、まいたけ、マッシュルーム、エリンギなどたくさんの種類があります。色々な料理に合うので、毎日の食事に取り入れてみてください。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月2日（金）

＜　きょうのこんだて　＞

スパゲティー・ミートソース

ぎゅうにゅう

りっちゃんサラダ

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー（Kcal）	634/775
たんぱく質（g）	27.1/33.9
脂質（g）	16.8/19.5
食塩相当量（g）	2.8/2.5
カルシウム（mg）	282/303

今日のお話は「豚肉」についてです。豚肉には、ビタミンＢ群や亜鉛、鉄、たんぱく質などの栄養素があり、毎日の栄養補給にぴったりの食べ物です。特に優れているのはビタミンＢ１の含有量で、牛肉、鶏肉など他の肉類と比べると５～１０倍も含まれ、ご飯やパンなどの糖質の代謝をサポートして疲れにくい体を作ってくれます。また、三大栄養素の一つであるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るために欠かせない材料です。今日の給食のミートソースに豚肉を使っています。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月5日（月）

＜ きょうのこんだて ＞

ごはん

ぎゅうにゅう

サワラのみりんやき

だいずのごもくに

すましじる

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	614/800
たんぱく質(g)	28.5/35.9
脂質(g)	15.7/18.5
食塩相当量(g)	2.5/3.3
カルシウム(mg)	278/308

今日のお話は「こんにゃく」についてです。こんにゃくは、「こんにゃく芋」から作られます。こんにゃく芋は、じゃが芋や里芋、さつま芋と違い、灰汁（アク）がとても強く、そのままでは食べることができないので、こんにゃくに加工して食べます。こんにゃくの作り方は、こんにゃく芋をすりつぶしたものの中に、ひじきなどを粉末にした海藻類を入れ、それを固めるための水酸化カルシウムを加えて袋や型に入れ、熱して固めます。今日は細長い「つきこんにゃく」を使って、大豆の五目煮を作りました。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月6日（火）

＜ きょうのこんだて ＞
きなこあげパン
ぎゅうにゅう
とりにくのトマトソースに
いんげんとコーンのソテー

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	643/830
たんぱく質(g)	23.5/29.6
脂質(g)	27.5/34.7
食塩相当量(g)	2.9/3.9
カルシウム(mg)	275/301

今日のお話は「きな粉」についてです。きな粉は、大豆から作られます。大豆を煎ってから皮をむき、細かく挽くときな粉になります。きな粉には、たんぱく質や食物せんい、鉄分やカルシウムなどがたくさん含まれ、筋肉をつくるもとになるほか、歯や骨をじょうぶにしたり、高血圧や貧血を予防したりする効果があります。また、大豆が粉状なので、体の中に吸収されやすく、栄養になりやすいという特徴があります。今日は、揚げたてのパンにきな粉と砂糖、塩をまぶした手作りのきな粉揚げパンです。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月7日（水）

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん
ぎゅうにゅう
ハンバーグ（おろしソース）
にんじんシリシリ
のっぺいじる

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー（Kcal）	638/849
たんぱく質（g）	23.6/31.5
脂質（g）	19.5/25.0
食塩相当量（g）	2.2/2.6
カルシウム（mg）	423/530

今日のお話は「のっぺい汁」についてです。のっぺい汁は、日本各地に伝わる郷土料理で、地域によって「のっぺ」、「のっぺい」、「のっぺい鍋」、「のっぺい煮」などと呼ばれています。「のっぺい」とは片栗粉や葛粉などでとろみをつけるという意味で、今日の給食ののっぺい汁は、季節の野菜と肉をだし汁で煮たあと、しょうゆと塩で味付けし最後にかたくり粉でとろみをつけています。とろみをつけると料理が冷めにくく、これからやってくる寒い季節には体が温まります。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月8日（木）

＜ きょうのこんだて ＞

ポークカレー

ブルーベリージョア

ほうれんそうのソテー

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	638/834
たんぱく質(g)	21.2/26.8
脂質(g)	13.9/19.1
食塩相当量(g)	2.2/2.7
カルシウム(mg)	309/351

今日のお話は「目の愛護デー（１０月１０日）」についてです。［１０１０］を横にすると、眼と眉毛に見えることから１０月１０日を１９４７年から目の愛護デーに定められました。みなさんは、テレビやゲームなどで目が疲れることはありませんか。今日は、目の健康に役立つ栄養素を紹介します。一つ目は「ビタミンA」です。不足すると暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」や、目が乾燥する「ドライアイ」を起こします。二つ目は、目の疲労回復に効果がある「アントシアニン」です。今日の給食は、ほうれん草からビタミンA、ブルーベリージョアからアントシアニンがとれるメニューです。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月14日（水）

＜ きょうのこんだて ＞

ごはん

ぎゅうにゅう

はっぽうさい

はるさめスープ

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	616/785
たんぱく質(g)	23.5/28.5
脂質(g)	17.3/20.1
食塩相当量(g)	2.3/3.0
カルシウム(mg)	275/297

今日のお話は「八宝菜」についてです。八宝菜は中国の料理で、肉や魚介類、色々な野菜を使って作る炒め物です。日本では八宝菜という名前の他に「五目うま煮」とも呼ばれています。名前に付いている「八」の文字は、８種類という意味ではなく「たくさんの」、「数多くの」という意味で、具材の数や種類に決まりはありません。今日の八宝菜は、豚肉、ニンジン、玉ねぎ、白菜、しいたけ、たけのこ、きぬさや、なると巻きの８種類の食材を使っています。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月15日(木)

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん
ぎゅうにゅう
とりにくのてりやき
からしあえ
あつあげのみそしる

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	617/787
たんぱく質(g)	28.4/35.5
脂質(g)	17.5/20.8
食塩相当量(g)	2.2/2.8
カルシウム(mg)	351/405

今日のお話は「ねぎ」についてです。ねぎの歴史は古く、奈良時代に中国から渡って来たようですが詳しいいきさつはわかっていません。ねぎを大きく色で分けると、白と緑の２つに分けられます。白い部分が多いねぎは「根深ねぎ」、緑の部分が多いねぎは「葉ねぎ」や「青ねぎ」と呼ばれ、根深ねぎは関東、葉ねぎは関西の方でよく食べられています。今日の味噌汁に入っているねぎは、葉ねぎを使っていますが、葉ねぎは、根深ねぎよりビタミンA、ビタミンC、カルシウムなどが多く含まれており、かぜやウイルスに対する抵抗力をよりつけてくれます。

～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

10月16日（金）

＜ きょうのこんだて ＞

カレーなんばんうどん

ぎゅうにゅう

あげシュウマイ

（小学校2こ、中学校3こ）

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー（Kcal）	611/788
たんぱく質（g）	23.1/29.4
脂質（g）	18.6/22.3
食塩相当量（g）	2.5/3.2
カルシウム（mg）	253/267

今日のお話は「シュウマイ」についてです。シュウマイは、中華料理の「点心」と言われる料理の一つで、ちょっと小腹が空いた時に食べる食事になります。シュウマイは、小麦粉で作った薄い皮で、豚ひき肉やみじん切りの野菜、調味料を加えたものを包み、蒸して作ります。中に入れる具材は肉の他に、エビやカニ、フカヒレなどもあります。シュウマイに似た料理のギョウザは、丸い皮で具を包みますが、シュウマイは四角い皮を使います。今日のシュウマイの具材は、コーン、魚のすり身、玉ねぎ、豚ひき肉で、蒸さずに油で揚げています。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月19日(月)

＜ きょうのこんだて ＞
けいちゃんライス
ぎゅうにゅう
すったてじる

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	656/836
たんぱく質(g)	25.1/30.8
脂質(g)	19.0/22.6
食塩相当量(g)	2.3/2.9
カルシウム(mg)	303/331

今日の給食は、岐阜県の郷土料理献立「鶏ちゃん」と「すったて汁」です。鶏ちゃんは、岐阜県で６０年以上前から食べられている料理で、とり肉をキャベツなどの野菜といっしょに炒めたものです。「鶏」の漢字を「けい」と音読みすることから、「鶏ちゃん」という名前が付けられました。肉が手に入りにくかったころは、とても貴重な料理で、お正月などの特別な日に食べられていました。今日は、ごはんの横に添えて「鶏ちゃんライス」にしました。すったて汁の「すったて」は「すりたて」という意味で、みそ汁の中にすりたての大豆が入っています。今日は岐阜県の郷土料理をおいしくいただきましょう。

～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

10月20日（火）

＜ きょうのこんだて ＞

サンドパン　ぎゅうにゅう

ぎゅうにくコロッケ

ボイルキャベツ（こぶくろソース）

あきやさいのシチュー

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー（Kcal）	686/849
たんぱく質（g）	20.6/25.2
脂質（g）	28.6/34.2
食塩相当量（g）	3.2/4.0
カルシウム（mg）	308/345

今日のお話は「秋野菜のシチュー」についてです。今日のシチューには、秋の味覚の「きのこ」と「さつま芋」が入っています。きのこは「エリンギ」と「しめじ」を使いました。エリンギは、さらっとして歯ごたえがあります。しめじは、「味しめじ」とも言われ、きのこの中でもうま味成分が多く、料理の味を引き立ててくれます。また、きのことさつま芋には「食物せんい」がたくさん含まれており、お腹の中を掃除する働きや病気を予防する効果があると言われています。

＊シチューに入っているさつま芋は、中井町産です。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月21日（水）

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきふうに
きりぼしだいこんのツナあえ

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	660/848
たんぱく質(g)	24.8/30.8
脂質(g)	21.1/25.9
食塩相当量(g)	1.7/2.1
カルシウム(mg)	322/370

今日のお話は「すき焼き」についてです。すき焼きは、江戸時代の農民が、農機具の「鋤（クワに似た土を掘りおこす器具）」の金属部分を使って、魚や豆腐を焼いて食べたことが始まりといわれています。肉を使うようになったのは肉食禁止令が解禁された明治維新以降で、次々と店がオープンしました。「すき焼き」は元々関西の名称で、関東では「牛鍋」という名称でした。関東でも「すき焼き」というようになったのは関東大震災以降になります。今日の給食の「すき焼き風煮」の肉は、豚肉を使っています。肉や野菜、豆腐がたくさん入った栄養いっぱいの煮物です。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月22日（木）

＜ きょうのこんだて ＞
ごはん
ぎゅうにゅう
サバのみそやき
もやしときゅうりのゆかりあえ
むらくもじる

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	661/850
たんぱく質(g)	30.1/37.7
脂質(g)	20.0/24.2
食塩相当量(g)	2.7/3.6
カルシウム(mg)	264/287

今日のお話は「ゆかり和え」の「ゆかり」についてです。「ゆかり」は、赤い“しそ”を使って作られたふりかけのことです。しその原産地は、ミャンマーや中国などとされています。しそは、縄文時代の遺跡から種が見つかっているほど、大昔から親しまれてきた食材です。しそには、赤じそと青じそがあり、赤じそは、梅干しや漬物の色付け、青じそ（別名：大葉）は、刺身の彩りや薬味に使われています。また、しそには爽やかな香りがあり、昔から食用だけでなく、薬としても利用されてきました。

～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

10月23日（金）

＜ きょうのこんだて ＞

しょうゆラーメン

ぎゅうにゅう

にくだんごのあずまあえ（小学校1～4年2こ、5，6年3こ、中学校３こ）

ナムル

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー（Kcal）	638/817
たんぱく質（g）	26.9/35.7
脂質（g）	23.3/27.2
食塩相当量（g）	3.1/4.4
カルシウム（mg）	356/418

今日のお話は「なると巻」についてです。なると巻は、ぐるぐるとした模様が特徴的なかまぼこの一種です。名前の由来は、渦潮で有名な徳島県の鳴門海峡だと言われています。スケトウダラ、シログチ、イトヨリダイなどの白身魚のすり身を蒸して作られ、切るとピンク色の渦模様が現れます。ラーメンや蕎麦などの具として親しまれ、彩りや見た目の楽しさを加えてくれる食材です。おいしくいただきましょう。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月26日（月）　　**＊中村・井ノ口小学校給食なし**

＜　きょうのこんだて　＞

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくのキムチいため

トックいりスープ

＜栄養量（中学校）＞

エネルギー(Kcal)	841
たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	24.5
食塩相当量(g)	2.7
カルシウム(mg)	276

今日のお話は「トック」についてです。トックは、米で作った朝鮮半島のおもちです。もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料にして作られています。うるち米とは、皆さんが普段食べているお米のことです。日本のもち米で作るおもちと違い、粘りや伸びが少なく、歯切れのよい食品です。煮込み料理や鍋料理に加えても、煮くずれしにくい特徴があります。代表的なトック料理には、野菜と肉を入れて煮込んだ「トック」という日本のお雑煮のようなものがあります。トックの形は、斜めに薄く切ったものや、ウインナーのように棒状のものがあります。今日は、薄切りのトックを野菜スープに入れ、やわらかく煮ています。

～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

10月27日(火)

＜ きょうのこんだて ＞

ぶどうパン

ぎゅうにゅう

とりにくのハーブやき

マカロニサラダ

せんぎりやさいのコンソメスープ

＜栄養量（小学校/中学校)＞

エネルギー(Kcal)	625/797
たんぱく質(g)	28.0/35.2
脂質(g)	26.1/31.5
食塩相当量(g)	2.1/2.7
カルシウム(mg)	299/331

今日は「本となかよし給食」です。『パンどろぼうVSにせパンどろぼう』という本に登場する食べ物にちなんで、ぶどうパンを給食に取り入れました。主人公の「パンどろぼう」は、パンが好きすぎて食パンを被っている正体不明の泥棒でした。しかし、パン屋のおじさんに諭され、今は立派なパン職人として働いています。ある日、パンどろぼうが作った自慢の「ぶどうパン」が何者かにすべて盗まれてしまいました。怒ったパンどろぼうは、ぶどうパンを被って犯人を捜すことにします。犯人の正体は誰で、なぜ盗みをしたのでしょう？ハラハラする結末は、本を読んで確かめてみてくださいね。ぶどうパンをおいしくいただきましょう。

～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

10月28日（水）

＜ きょうのこんだて ＞

ごはん

ぎゅうにゅう

はんぺんフライ

ぶたにくとごぼうのしぐれに

ぐだくさんみそしる

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	673/831
たんぱく質(g)	22.1/27.0
脂質(g)	22.9/25.7
食塩相当量(g)	2.1/2.5
カルシウム(mg)	282/308

今日のお話は「しぐれ煮」についてです。漢字で書くと「時雨煮」と書きます。もともと「しぐれ煮」は、ハマグリの貝のむき身に、生姜を加えて作った「つくだ煮」のことを言いましたが、現在では、魚介類や肉類が材料として使われています。「しぐれ煮」は、生姜を入れることが一番のポイントで、生姜には、肉や魚の臭みを消したり、食欲を増進させたりするはたらきがあります。今日のしぐれ煮は、豚肉とごぼう、こんにゃく、生姜を使って作りました。甘辛い味付けのしぐれ煮は、ごはんが進むおかずです。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月29日(木)

＜ きょうのこんだて ＞

ごはん　　ぎゅうにゅう

ハロウィンハンバーグ(きのこソース)

ごまかぼちゃ

けんちんじる

ラ・フランスゼリー

＜栄養量（小学校/中学校)＞

エネルギー(Kcal)	679/868
たんぱく質(g)	21.5/26.9
脂質(g)	18.3/22.3
食塩相当量(g)	2.2/2.9
カルシウム(mg)	440/534

今日のお話は「ハロウィン（10 月 31 日)」についてです。ハロウィンは、秋の農作物などの収穫をお祝いし、悪いお化けを追い払う行事です。かぼちゃの中身をくり抜いて怖い顔を作るのは、お化けを怖がらせて追い払うためです。外国では、仮装した子どもたちが家々に立ち寄り、「お化けにいたずらされたくなければお菓子をちょうだい」と言ってお菓子をもらうという習慣があります。今日の給食には、かぼちゃを使っていますが、かぼちゃには、カロテン、ビタミンCやE、食物せんいなどの栄養素が多く含まれており、病気の予防や、体を元気にする働きがあります。

～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月30日（金）

＜　きょうのこんだて　＞

わかめうどん

ぎゅうにゅう

ちくわのいそべあげ　（小学校1～4年1こ、5，6年2こ、中学校2こ）

かわりきんぴら

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー（Kcal）	648/841
たんぱく質（g）	26.3/33.9
脂質（g）	19.8/24.3
食塩相当量（g）	3.0/3.9
カルシウム（mg）	296/332

今日10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、１年間に約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、１人が１日におにぎり１個分くらいの食べ物を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、食べ物を大切にするだけでなく、食べ物を作ったり運んだりするために使った水やエネルギーを大切にすることにもつながります。では、食品ロスを減らすために、私たちには何ができるでしょうか？給食の準備を協力して行って、食べる時間を確保することや、自分が食べきれる量に調整することも、みなさんにできることの一つです。今日の給食をきっかけに、「自分にできることは何かな？」と考えてみましょう。