

2022年10月の記事一覧

2022年10月 ▾

20件 ▾

+
追加

10/28(金) 今日の給食

投稿日時 : 10/28  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

カレーピラフ、牛乳、かぼちゃ型ハンバーグ、じゃがバターソテー、アルファベットスープ、ハロウィンデザートです。

【都合により写真掲載はありません。】

もうすぐハロウィンですね。ハロウィンは、ヨーロッパのアイランドで生まれたお祭りです。秋の収穫をお祝いし、悪いものを追い払う行事がもとになっています。悪いものから身を守るために仮装をした子どもたちが「トリック オア トリート！（お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ!）」と言って、近所を回ってお菓子をもらいます。また、かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」という「ちょうちん」を作るため、ハロウィンというと、かぼちゃのイメージがありますね。今日は、かぼちゃ型のハンバーグとデザートで、ハロウィン気分を楽しみましょう。

10/27(木) 今日の給食

投稿日時 : 10/27  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、いかの照り焼き、白菜のごま和え、親子煮です。

【都合により写真掲載はありません。】

今日は「いか」の話をします。いかの足は何本あるか知っていますか？正解は、10本です。10本のうち2本は、とくに長くなっています。いかは、この2本の足を伸ばして、えさを捕まえて食べます。そして、水の中を泳ぎますが、いかは魚の仲間ではありません。魚には背骨がありますが、いかにはないため「軟体動物」とよばれ、貝と同じ仲間に分けられます。殻は固い貝も、その中の体はいかと同じようにやわらかいので、いかと貝は仲間なのです。しかし、どちらも焼くと固くなります。今日は「いかの照り焼き」をよくかんで食べましょう。

10/26(水) 今日の給食

投稿日時 : 10/26  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

黒糖入りコッペパン、牛乳、ますフライ、野菜とエリンギのソテー、里芋のクリーム煮です。



今日の主菜は「鱒」という魚のフライです。鱒は、鮭と同じ仲間です。見た目も味も、鮭ととてもよく似ているので、はっきり区別されずに出回ることもあります。鱒という魚には、「サクラマス」や「ニジマス」などの種類があります。「ニジマス」は、富士宮市でも獲れます。鮭や鱒の身は、きれいなピンク色をしています。実は白身魚です。えさに含まれる栄養素の色が魚の身に溜まることで、ピンク色になります。今日は、衣をつけてフライにした「鱒」を味わいましょう。

10/25(火) 今日の給食

投稿日時 : 10/25  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

平うどん、牛乳、キャラメルポテト、豚肉とごぼうの味噌炒め、五目うどんのつゆです。



今日の主菜には「さつまいも」が使われています。さつまいもは、夏の終わり頃から秋に収穫され、2～3ヶ月の間、保管しておくことで、余分な水分が抜けて甘みが増し、おいしくなります。お店では、ちょうど食べ頃のものが売られていますが、家や学校で今の時期に収穫したさつまいもは、12月～1月頃に食べ頃となります。旬のおいしい時期を見極めて、逃さずに食べたいですね。今日は「キャラメルポテト」で、さつまいもを味わいましょう。

10/24(月) 今日の給食

投稿日時：10/24  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、味噌カツ、アーモンドサラダ、豆腐とわかめのすまし汁です。



「みそかつ」とは、八丁みそ、だし汁、砂糖をベースにして作られたみそだれを「とんかつ」にかけて料理です。愛知県の郷土料理としても有名です。みそだれは、お店や地域によってさまざまで、隠し味に加えるものがいろいろあるそうです。給食では、八丁みそに、にんにくや、ごまを加えて作りました。お店では、千切りキャベツと一緒にご飯の上のにのせて「みそかつ丼」にすることもあります。少し濃い味のみそだれをかけた「みそかつ」を、ご飯と一緒に味わいましょう。

10/21(金) 今日の給食

投稿日時：10/21  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、サバの竜田揚げ、五目大豆、ほうれん草の味噌汁、ミカンです。



今日の副菜は、大豆とにんじん、ごぼう、たけのこなどを一緒に煮た「五目大豆」です。大豆は、私たち日本人が昔から食べてきた大切な食べ物で、豆腐やみそ、醤油などに姿を変えることができます。また、乾燥させて長い間、保存もできます。給食では、煮たり、揚げたり、スープに入れたり、いろいろな料理に使われます。今日は「五目大豆」で、大豆をしっかり食べましょう。

10/20(木) 今日の給食

投稿日時：10/20  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、春巻き、もやしに中華和え、白菜のうま煮です。



白菜は、煮たり炒めたりして火を通すことで、かさが減り、たくさん食べられます。食べる量が増えれば、栄養もたくさんとることができますね。白菜には、カリウムという栄養が多く含まれるので、塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、煮ることで汁に溶け出してしまうので、今日の給食のような汁ごと食べられる煮物や鍋物に白菜を使うのがおすすめです。これから冬にかけてますますおいしい時期を迎えます。掛川市でも採れる野菜です。今日は「白菜のうま煮」を味わいましょう。

10/19(水) 今日の給食

投稿日時: 10/19  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

玄米入りコッパン、牛乳、タンドリーチキン、フルーツカクテル、ポトフです。



「ポトフ」は、フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。フランスの家庭料理の一つで、肉と野菜をじっくりと煮込んで作ります。野菜がたくさん使われているので、ビタミンが豊富で栄養満点の料理です。煮込み料理は、寒いときに食べると体が温まりますね。今日のポトフには、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリーが入っています。少しずつ寒い季節に変わっていく時期なので、温かい料理を食べて体を温めましょう。

10/18(火) 今日の給食

投稿日時：10/18  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、豚肉のリンゴソース煮、ピーマンとキャベツのサラダ、奥州はっと汁です。



「岩手県奥州市」という地名を聞いたことがある人はいますか？あるスポーツ選手の出身地です。その選手とは、大リーグの大谷翔平選手です。実は、奥州市と掛川市は姉妹都市です。今日は、岩手県奥州市の郷土料理を紹介します。「奥州はっと汁」は、小麦粉と水を練って作った「はっと」を薄く伸ばして、野菜たっぷりの汁の中に、ちぎりながら入れて煮込む料理です。昔から、地域に伝わる作り方だそうです。また、ピーマンやりんごの産地としても知られています。今日は、奥州市でとれる食材を使った料理を味わいましょう。

10/17(月) 今日の給食

投稿日時：10/17  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、さわらの西京焼き、五目きんぴら、ちゃんこです。



「ちゃんこ」という言葉の由来は、相撲部屋の「父ちゃん」である親方と、「子ども」である弟子の力士と一緒に食べる食事という意味からきています。つまり、力士が食べる食べ物は、焼き肉やおにぎり、卵焼きなども全て「ちゃんこ」ということになります。しかし、一般的には「ちゃんこ」というと、力士が作る鍋料理を指すことが多いです。それは、安くてすぐ食べることができ、栄養満点で、よく食べるのが鍋料理だからです。今日は8種類の具が入っています。「ちゃんこ」を食べて、力士のようにスタミナをつけたいですね。

10/14(金) 今日の給食

投稿日時 : 10/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、うずらの卵の串フライ、福神漬け和え、きのこ入りカレーです。



今日のカレーには、今の季節においしくなる「きのこ」が使われています。ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、それぞれ形も味も違いますが、何種類も合わせると、いっそうおいしくなります。きのこは、木の根や落ち葉が多く積もったところに生えます。椎の木には「しいたけ」、松の木には「まつたけ」など、それぞれの木の名前から名づけられたきのこもあります。きのこには、たくさんの種類がありますが、みなさんはどれくらい知っていますか？「きのこ入りカレー」を食べながら、思い出してみましょう。

10/13(木) 今日の給食

投稿日時: 10/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ちくわの香り揚げ、切り干し大根のナムル、サツマイモの味噌汁、ヨーグルトです。



今日は、中小学校の6年生が考えてくれた献立を給食にしました。季節の変わり目は朝晩の気温は低いのですが、日中は半袖でもいられるほどの暑さになり、体調を崩しやすい時期です。ですから、たっぷりの野菜を食べて元気な体をつくってほしいという気持ちを込めて考えられた献立です。みなさんに人気がある料理の組み合わせなので、完食するクラスも多いと思います。しっかり食べて元気な体を作りましょう。

10/12(水) 今日の給食

投稿日時: 10/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

山形食パン、チョコクリーム、牛乳、チキンヤッサ（鶏肉のレモンソースかけ）、チャカラカ（豆のトマト煮込み）、野菜スープです。

【都合により写真掲載はありません。】

今日はアフリカの料理を紹介します。「チキンヤッサ」はセネガルの郷土料理で、鶏肉と玉ねぎを使った煮込み料理です。骨付きの鶏もも肉を煮込んで作ることが多いそうですが、給食では、焼いた鶏肉にマスタードとレモンのソースをかけてアレンジしてあります。「チャカラカ」はカレー粉を使った南アフリカの野菜料理です。温かいままでも、冷ましてもおいしい料理で、肉と一緒に食べるそうです。アフリカでとれる野菜の一つにオクラがあります。今日は「野菜スープ」にオクラが入っています。アフリカには他にどんな国があるのか調べてみるのもおもしろいですね。

10/11(火) 今日の給食

投稿日時: 10/07  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

ソフト麺、牛乳、コロッケ、コールスローサラダ、ナポリタンソースです。



ナポリタンは、野菜や肉を炒めてトマトケチャップで味つけしたソースを、スパゲッティにからめて作ります。イタリアのナポリという都市の料理を真似て作られた、日本生まれの料理です。ナポリには実際に、ナポリタンと似た料理がありますが、味つけはケチャップではなく、トマト、にんにく、塩こしょうが基本で、バジルやチーズをかけて食べるシンプルなものです。日本人にとっては、ケチャップ味のナポリタンがおなじみですね。今日は「ナポリタンソース」をソフトめんにからめて食べましょう。

10/7(金) 今日の給食

投稿日時: 10/04  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、豆腐ステーキの肉味噌かけ、ツナとひじきの煮物、いわしのつみれ汁です。




今日は豆腐の話をしてします。

豆腐は何からできているかわかりますか？

正解は大豆です。種類や材料にもよりますが、豆腐1丁あたり、350粒～450粒くらい的大豆を使って作っているそうです。大豆は肉と同じように、たんぱく質を多く含むので「畑の肉」とよばれています。大豆や、大豆から作られた豆腐、油揚げ、みそなどを食べることで丈夫な体をつくることができます。今日は、豆腐を揚げて作った「豆腐ステーキの肉みそかけ」です。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。

10/6(木) 今日の給食

投稿日時：10/04  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、鶏肉とレバーのねぎソース和え、ごぼうサラダ、わかめと卵のスープ、ブルーベリーゼリーです。



10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横にすると目とまゆの形に見えることから、この日になりました。目によいといわれる食べ物に「ブルーベリー」があります。ブルーベリーの赤紫色が目を守ってくれます。また、レバーや卵をはじめ、人参やニラなどの緑黄色野菜には、ビタミンAが多く含まれ、目の粘膜を健康に保つ働きがあります。ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップするので、今日はレバーを油で揚げています。目に良い食べ物を積極的にとって、目を大切にしましょう。

10/5(水) 今日の給食

投稿日時：10/04  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

背割れコッペパン、牛乳、ウインナーソーセージ、キャベツとリンゴのサラダ、ポークビーンズです。



今日のサラダには「りんご」が入っています。りんごには多くの種類があり、大きさも、子どもの手の平に乗るくらいの小さなものから、大人の手の平が隠れるくらい大きなものまで、さまざまです。秋が旬の果物で、日本では青森県、長野県、岩手県でたくさん作られています。そのまま食べてもおいしいですが、今日のようなサラダにしたり、甘く煮たり、お菓子の材料にしたり、いろいろな料理で食べられます。秋を感じて「キャベツとりんごのサラダ」を食べましょう。

10/4(火) 今日の給食

投稿日時: 10/04  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、いわしの蒲焼き、キャベツの昆布和え、なめこ汁、プチレモンゼリーです。



今日は「いわしの日」にちなみ、「いわし」の話をします。いわしは、他の魚に食べられやすく、水揚げしてもすぐに弱ることからも、漢字では「魚へん」に「弱い」と書きます。海の中では、大きな敵から身を守るために群れをつくって泳いでいます。しかし漁師はこの群れを囲むようにして、まとめていわしを獲ります。一度にたくさん獲れるので、煮たり焼いたりするだけでなく、干したり、缶詰にしたり、いろいろなものに加工して食べられます。いわしは、私たち人間の食糧や、海の大きな生き物のえさとなります。小さな命に感謝して、大切にいただきましょう。

10/3(月) 今日の給食

投稿日時 : 10/03  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、豚キムチ、中華サラダ、ジャガイモの味噌汁です。



最近「疲れているな」と感じる人はいませんか？そんな人は、体のエネルギーが不足しているかもしれません。「豚キムチ」に入っている豚肉には、ご飯などの主食の栄養をエネルギーに変える働きがあります。さらに、にんにくを一緒に食べると効果的です。今日の「豚キムチ」にも、にんにくが入っています。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは、食べ物の栄養をしっかりとエネルギーに変えるためにも大切です。今日は県内産の豚肉を使った「豚キムチ」です。ご飯とモリモリ食べましょう。