

# 10月B 献立盛り付け表

## 10月の給食のめあて

「好き嫌いをなく何でも食べよう」  
 苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう！まずは一口！

月	火	水	木	金
2 【中秋の名月献立】 小おたまへ半分くらい混ぜましょう 食べてみましょう！ 変わり栗ごはん 里芋のみそ汁 ごま和え	3 カレー麻婆 ごはん 卵スープ	4 【和食の日】 切干大根の旨煮 鱈の竜田揚げ ごはん すまし汁	5 【地場産の日】 キャベツとハムのサラダ 米粉パン ポークビーンズ	6 <b>中体連</b> 2日 中秋の名月献立 変わり栗ごはん ごま和え 里芋のみそ汁
9 <b>体育の日</b>	10 ひじきサラダ ごはん 肉じゃが	11 【地場産の日】 小松菜のソテー 親子丼 呉汁	12 【目の愛護デー献立】 コールスローサラダ 鶏のマーマレード焼き キャロットパン パンプキンスープ	13 茎若布のきんぴら 鮭フライ 麦ごはん 村雲汁
16 中華サラダ シュウマイ 麦ごはん チンジャオロース	17 ごぼうソテー 鯖のカレー焼き ごはん みそ汁	18 切干大根の和風サラダ 牛肉コロッケ ごはん ジュリアンスープ	19 野菜としめじのスパゲティ ロールパン2個 コーンクリームスープ	20 【東南アジアの料理】 小おたまへ半分くらい混ぜましょう 食べてみましょう！ キャベツとパインのサラダ バナナケーキ ナシゴレン フォー
23 大学芋 肉うどん チンゲン菜のソテー	24 フルーツヨーグルト 麦ごはん カレー	25 小松菜の煮びたし 煮魚(さんま) ごはん 豆乳入りみそ汁	26 若布とツナのサラダ ミルクパン きこのシチュー	27 【鹿児島県の料理】 おかか和え きびなごの磯辺揚げ ごはん さつま汁
30 野菜炒め アジフライ ごはん みそ汁	31 厚揚げの中華煮 ごはん かきたま汁	20日 東南アジアの料理 ナシゴレン キャベツとパインのサラダ フォー バナナケーキ フォーは、米粉の麺に鶏肉や野菜が入ったスープをかけたベトナム料理です。ナシゴレンは、ご飯と野菜をオイスターソースやチリソースで甘辛く炒めたもので、マレーシアなどで食べられています。	27日 鹿児島県の料理 ごはん きびなごの磯辺揚げ おかか和え さつま汁 きびなごは、鹿児島県近海で獲れる魚で、刺身や天ぷらなどにして食べられます。姿が美しいことから、「黒潮の涙」とも呼ばれています。かつお節やさつま芋も特産品として有名です。	12日 目の愛護デー献立 キャロットパン 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ パンプキンスープ

2日 中秋の名月献立  
 変わり栗ごはん  
 ごま和え  
 里芋のみそ汁



「中秋の名月」とは、旧暦8月15日の月を指し、今年は10月4日にあたります。この日は、この時期に収穫される「里芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれており、収穫を感謝する日でもあります。

4日 和食の日  
 ごはん  
 鱈の竜田揚げ  
 切干大根の旨煮  
 すまし汁



和食の特徴には「口内調味」があります。これは、ごはんとおかずを一緒に食べて口の中で味を調節し、自分がもっともおいしいと思える状態を作り出す方法です。

5・11日 地場産の日  
 久留米産の米粉や大豆・大豆製品、野菜類をたくさん使った給食です。地元久留米の安全・安心な食べ物を、おいしくいただきます。



12日 目の愛護デー献立  
 キャロットパン  
 鶏のマーマレード焼き  
 コールスローサラダ  
 パンプキンスープ



10月10日は「目の愛護デー」です。人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜には、カロテンという成分が豊富に含まれています。これは、体内でビタミンAに変化し、目の機能を正常に保ったり、ドライアイを防いだりしてくれます。いろいろな食べ物を食べて、健康な目を維持しましょう。



10月使用予定久留米育ち(久留米の地場産物)

