



# 10月の こんだて

表:10/3～10/7 裏:10/11～10/18

2枚目表:10/19～10/26 2枚目裏:10/27～10/31

まで記載しています。

みの実りの秋、食欲の秋がやってきました。

旬の食べ物は食材が最も良い状態なので、

味はもちろん栄養価も非常に高く、私たちの身体が

その時期に必要な栄養素を多く含んでいます。

給食にも秋の食材がたくさん登場しますよ～！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止から主食は米飯とし、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

吹支内第3-6号  
令和4年9月26日  
大阪府立吹田支援学校

10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ハムピラフ】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【さわらの竜田揚げ】	【肉じゃが】	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 玉葱 にんじん グリーンピース パプリカ赤 ピーマン ポークハム オリーブ油 塩 こしょう	【とんかつ】	【とりの塩こうじやき】
さわら 酒 しょうが こいくちしょうゆ かたくり粉 米揚げ油	牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	豚モモ肉 塩 こしょう 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 中濃ソース(個包装)	豚モモ肉 塩 こしょう 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 中濃ソース(個包装)	とりモモ肉 塩こうじ
【さつまいものみそ汁】	【キャベツのクリームスープ】	【キャベツのクリームスープ】	【キャベツサラダ】	【具だくさんみそ汁】
さつまいも とうふ 玉葱 わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 キャベツ 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ	ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 キャベツ 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ	キャベツ にんじん ホールコーン 白ワイン 醸造酢 塩 こしょう さとう 米油	さといも 玉葱 にんじん あつあげ わかめ こまつな だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
【りんごヨーグルト】	【ブロッコリーのおかか和え】	【だいこんのみそ汁】	【キャベツサラダ】	【スイートポテト】
★コアアリアngo	ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお	だいこん とうふ えのきだけ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【キャベツサラダ】	お芋屋さんのスイートポテト
	【のりつくだ煮】	【だいこんのみそ汁】	【キャベツサラダ】	お芋屋さんのスイートポテト：さつまいも 砂糖 食用植物油 還元麦芽糖 食物繊維 食塩 乳酸カルシウム クエン酸ナトリウム
	のりつくだ煮	だいこん とうふ えのきだけ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【キャベツサラダ】	
794kcal	760kcal	677kcal	827kcal	765kcal

## ☆食育クイズ☆

秋は新米の収穫の季節です。6月ごろに植え付けられた稲は、夏の日差しを浴びてぐんぐん成長します。農家さんが草ぬきや水の管理、害虫退治などたくさんの手間をかけて作ってくれています。たくさん実った稲穂が熟すと重さで頭が下がってきます。



この状態になれば、いよいよ刈り取りです。

お米にはいろいろな種類があります。精白米や玄米、はいが米などがありますね。毎日給食で食べているのは、はいが米です。お店やお家などで食べる精白米(真っ白なお米)とは少し色が違いますね。

では、この色の違いはなぜ起こるのでしょうか？

- ① お米の種類
- ② 太陽の当たり方
- ③ 米粒にするまでの工程

答えは2枚目の裏へ！

**「けいちゃん焼き」**

「けいちゃん焼き」とは、岐阜県の郷土料理で漢字では「鶏ちゃん」と書きます。その昔、卵を得るために鶏が各家庭で飼育されていました。鶏は1~2年ほどで卵を産まなくなります。その鶏を食べたのが「鶏ちゃん」の始まりとされています。鶏肉を味噌や醤油のたれに漬け込み、野菜と一緒に炒めます。

10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ほうれん草入りキーマカレー】	【中華風かやくごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【けいちゃん焼き】	ほうれん草 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく しょうが 玉葱 にんじん 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 豚モモ肉 しょうが たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ごま油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ウスターソース さとう こしょう 出汁昆布 チンゲン菜	【魚のあまずあんかけ】	【とりものすっぱ煮】	【豚肉のしょうが焼き】
とりモモ肉 にんじん キャベツ 玉葱 ピーマン ホールコーン 米油 昆布だし 出汁昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん	まだら こいくちしょうゆ 酒 しょうが にんにく 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 ごぼう にんじん ピーマン 干し椎茸 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 トマトケチャップ かたくり粉 ごま油	とりモモ肉 だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ あつあげ 板こんにやく 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 酒 みりん	豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん	【かぼちゃのみそ汁】
【すまし汁】	【とうふとわかめのサラダ】	【キャベツシュウマイ】	【れんこんチップス】	【プリン】	
だいこん 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま	豚モモミンチ肉 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 キャベツ グリーンピース	れんこん 米揚げ油 塩	★加ゆムと鉄分がとれるおいしいプリン	
【やさいゼリー】		【ピーファンとチンゲン菜のスープ】	【さつま芋とリンゴの重ね煮】		
国産やさいゼリー		とりミンチ ピーファン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	さつまいも りんご レーズン さとう 塩 ★バター 水		
			【ふりかけ(やさい)】		
			やさしいふりかけ(いろいろやさい)		
705kcal	727kcal	681kcal	793kcal	728kcal	737kcal





ハロウィン献立

10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)
<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【リンゴジュース】</b>
★牛乳	★牛乳	りんごジュース
<b>【ごはん】</b>	<b>【ごはん】</b>	<b>【ごはん】</b>
はいが精米	はいが精米	はいが精米
<b>【ハンバーグ】</b>	<b>【鯖の味噌煮】</b>	<b>【鶏肉のハーブ焼き】</b>
豚モモミンチ肉	さば	とりモモ肉
牛ミンチ肉	しょうが	白ワイン
玉葱	赤みそ	バジル(粉)
さとう	さとう	こしょう
とうふ	酒	にんにく
じゃがいも	みりん	塩
塩	昆布だし	<b>【紫キャベツのハロウィンスープ】</b>
こしょう	出汁昆布	とりさき身
ナツメグ(粉)		玉葱
<b>【デミソース】</b>	<b>【のっぺい汁】</b>	にんじん
玉葱	だいこん	飾りにんじん
しめじ	にんじん	紫キャベツ
パプリカ赤	ごぼう	じゃがいも
ピーマン	つきこんにやく	セロリー
赤ワイン	さといも	パセリ
トマトケチャップ	あつあげ	ホールコーン
濃厚ソース	青ねぎ	鳥がらだし
こいくちしょうゆ	かつお昆布だし	鳥がら
さとう	出汁昆布	うすくちしょうゆ
鳥がらだし	削り節	酒
かたくり粉	うすくちしょうゆ	みりん
	みりん	塩
	酒	さとう
	塩	かたくり粉
<b>【ベーコンと野菜のスープ】</b>	<b>【みかんゼリー】</b>	<b>【かぼちゃの蒸しケーキ】</b>
ベーコン	国産みかんゼリー	かぼちゃ
玉葱		さとう
にんじん		米粉
キャベツ		ベーキングパウダー
セロリー		水
パセリ		米油
ホールコーン		
鳥がらだし		
とりガラ		
うすくちしょうゆ		
酒		
みりん		
塩		
さとう		
かたくり粉		
726kcal	772kcal	795kcal

## ハロウィン🎃

10月31日はハロウィン！給食では「紫キャベツのハロウィンスープ、かぼちゃの蒸しケーキ」が登場します。紫キャベツのスープは、ハロウィンの夜をイメージしています。色にびっくりするかもしれませんが、この色は紫キャベツに含まれる「アントシアニン」と呼ばれる色素で、目の疲れを回復したり老化を予防したりいろいろな効果があります。身体にいい味もおいしい野菜スープなので安心して食べてね！

ところで、なぜハロウィンは「かぼちゃ」なのか知っていますか？ハロウィンは古代ケルト人の「万聖節」という行事が始まりとされています。ケルト人にとって1年は11月に始まり10月に終わるとされ、10月31日は大晦日。秋の収穫祭であり、ご先祖様の霊と悪霊が一緒にやってくるという日でした。この悪霊を払うために魔除けとして使われていたのは、実はカブでした。ところがハロウィンがアメリカに伝わると、カブはかぼちゃに変わります。アメリカではカブの生産量が少なく、かぼちゃが多く収穫されていたからです。そしてこれが全世界へと広がり、「ハロウィン=かぼちゃ」となりました。ちなみにハロウィンに使われるオレンジ色のかぼちゃは、観賞用がほとんどで食べてもおいしくないそうです。

クイズ！  
スープのいろはなにいろでしょう？  
ちやいろかな？それとも・・・？

### ☆クイズの答え☆

答えは・・・

#### ③ 米粒にするまでの工程

はいが米も精白米も、玄米もすべておなじお米ですが、お米にするまでの工程の違いで色が変わります。たくさん実った稲穂は収穫後、乾燥させます。もみ殻を取り除いた状態のものを「玄米」と言います。玄米には、まだ「ぬか」という皮が付いています。この皮をどれくらい取り除くかでお米の色（白さ）が変わってきます。「精白米」までいくと、ぬかと「はいが」が取れた状態になります。ぬかは、茶色く硬いため取れば取るほど白く輝いた食べやすいお米になりますが、このぬかとははいがには栄養素（ビタミンB1など）がたくさん含まれています。給食の「はいが米」は、はいがのみ残され、食べにくいぬかは取り除かれた状態のお米です。取り除かれたぬかは「ぬか漬け」などに使われ、漬けた野菜などにもぬかの栄養素が取り込まれます。ちなみに新米と古米（1年前のお米）では、栄養価に差はありませんが、新米は水分が多いため、やわらかく粘りが強くなります。学校給食では、12月のお米より新米になります。もう少し楽しみに待っていてくださいね。

