

10月10日(月) ~ 10月16日(日)

提出日

9月26日(月)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
10	(月)	スポーツの日		A B 弁当
11	(火)	●そぼろ丼 ▲じゃこと芋のかりんとう揚げ ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆ブルーベリー ▼牛乳 【エネルギー 878kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 29.2g】 【食塩相当量 2.1g】 ●卵 砂糖 塩 豚肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 酒 みりん かつお・さばぶし さやいんげん べにしょうが 米 麦 ▲さつまいも 大豆 でんぷん 油 ちりめんじゃこ アーモンド ごま 牛乳 砂糖 水あめ しょうゆ ■はくさい こまつな にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 塩 ツナフレーク かつおぶし ◆干しブルーベリー ▼牛乳		A B 弁当
12	(水)	第2回定期テスト		A B 弁当
13	(木)	●五目あんかけ焼きそば ▲中華スープ ■チョコチップ入り蒸しパン ◆なし ▼牛乳 【エネルギー 782kcal】 【蛋白質 33.2g】 【脂質 22.3g】 【食塩相当量 3.1g】 ●中華めん サラダ油 ごま油 豚肉 えび いか あさり はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ なたと塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ でんぷん ▲にんじん はくさい かにかまぼこ 卵 しょうが 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ でんぷん ながねぎ コーン ■むしパンミックス ベーキングパウダー チョコレート 砂糖 豆乳 牛乳 生クリーム 卵 ◆なし ▼牛乳		A B 弁当
14	(金)	●メープルレモントースト ▲鶏とさつまいものピーナッツ炒め ■大根とかりかりじゃこサラダ ◆かにかまコンソメスープ ▼冷凍みかん ○牛乳 【エネルギー 767kcal】 【蛋白質 32.4g】 【脂質 26.0g】 【食塩相当量 3.4g】 ●食パン 砂糖 レモン果汁 メープルシロップ ▲とり肉 しょうゆ しょうが 酒 でんぷん ピーナッツ さつまいも 油 サラダ油 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 塩 こしょう 三温糖 オイスターソース ごま油 ■切干大根 きゅうり こまつな ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 塩 砂糖 薄口しょうゆ ◆かにかまぼこ セロリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ ▼冷凍みかん ○牛乳		A B 弁当
				
<p>◎1 ハロウィンにはカボチャを飾りますが、以前は違う野菜を飾っていました。もともと飾りに使っていた野菜は何でしょうか？</p> <p>① カブ ② レンコン ③ 白菜</p> <p>◎2 ハロウィンの時期に、一般的なアメリカ人家庭で消費するキャンディやチョコレートの量は？</p> <p>① 500g ② 2kg ③ 8kg</p> <p>◎3 かぼちゃは漢字で書くと『南瓜』『なんきん』とはかぼちゃの別名です。カンボジアの瓜で『カボチャ瓜』と呼ばれていたものが、中国、南京から伝わる時にこの漢字が当てられたそうです。では、下↓↓の漢字は何と読む？</p> <p>① 甜瓜 … 漢字では『てんか』とも呼びますが、『マクワウリ』という呼び名もあるそうです。</p> <p>② 胡瓜 … 現代では、未熟な実を食べようになりましたが、昔は、黄色く熟したものを食べていたことから、『黄瓜』と呼ばれていたそうです。</p> <p>③ 冬瓜 … 冬瓜の旬は夏！皮に傷をつけたりしない限り、日持ちが良く、冬まで保存しておけることから冬に食べる瓜という意味で名付けられたといわれています。</p>				
10月17日(月) ~ 10月23日(日)				
		Aメニュー		
17	(月)	●さつまいもごはん ▲カレー肉じゃが ■切り干しごま酢和え ◆りんご ▼牛乳 【エネルギー 786kcal】 【蛋白質 25.2g】 【脂質 17.6g】 【食塩相当量 1.8g】 ●米 麦 薄口しょうゆ 酒 こんぶ さつまいも ごま ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく ちくわぶ 干しいたけ しょうゆ カレールウ 三温糖 みりん 酒 かつお・さばぶし さやいんげん ■切干大根 ひじき こまつな もやし にんじん 酢 ごま油 しょうゆ 三温糖 塩 ごま ◆りんご ▼牛乳		A B 弁当
18	(火)	●ココア揚げパン ▲豚肉と枝豆のトマト煮 ■かむかむサラダ ◆なし ▼牛乳 【エネルギー 730kcal】 【蛋白質 30.0g】 【脂質 26.9g】 【食塩相当量 2.4g】 ●コッペパン 油 砂糖 ココア ▲豚肉 えだまめ じゃがいも たまねぎ にんじん あさり セロリー オリーブ油 ケチャップ トマト トマトソース 塩 こしょう 三温糖 豚鶏スープ ■ひじき キャベツ えだまめ にんじん 切干大根 ツナフレーク サラダ油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 こまつな ◆なし ▼牛乳		A B 弁当
19	(水)	●中華丼 ▲豆とひじきの春巻き ■ビーフンスープ ◆オレンジ ▼牛乳 【エネルギー 869kcal】 【蛋白質 35.5g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 麦 豚肉 いか えび でんぷん たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ しょうが サラダ油 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま油 チンゲンサイ ▲ひじき 大豆 たけのこ ごぼう にんじん はるさめ こまつな ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん 春巻の皮 油 ■ごま油 しょうが 豚肉 干しいたけ にんじん 味付けメンマ はくさい ながねぎ しょうゆ 塩 こしょう こんぶ かつお・さばぶし 豚鶏スープ ビーフン こまつな ◆オレンジ ▼牛乳		A B 弁当
20	(木)	●たらこシーフードのスパゲッティ ▲かぼちゃとさつまいものバター蒸し ■野菜スープ ◆ブルーベリークレープ ▼牛乳 【エネルギー 772kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 25.1g】 【食塩相当量 2.9g】 ●スパゲッティ オリーブ油 にんにく バター とり肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり えび いか たらこ 塩 しょうゆ レモン果汁 ▲かぼちゃ さつまいも きび砂糖 バター ■キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ こまつな ◆クレープ ▼牛乳		A B 弁当
21	(金)	●ごまごはん ▲たらこのチーズタッカルビ ■きゅうりのじゃこあえ ◆なめこ汁 ▼ぶどうゼリー ○牛乳 【エネルギー 796kcal】 【蛋白質 32.8g】 【脂質 19.3g】 【食塩相当量 3.4g】 ●米 ごま ごま 五穀米 ▲たらこ 小麦粉 でんぷん しょうが にんにく しょうゆ コチュジャン 三温糖 ごま油 豆板醤 酒 さつまいも キャベツ チーズ ■きゅうり わかめ こまつな だいこん ちりめんじゃこ ひじき ごま油 サラダ油 砂糖 酢 塩 薄口しょうゆ ◆なめこ 豆腐 ながねぎ こまつな 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし ▼ぶどうゼリー ○牛乳		A B 弁当

食材の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

Q1: ① カブ ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。ヨーロッパではカブを使って提灯を作っていました。アメリカに伝わってからカボチャが浸透していったようです。アメリカでは、カブよりカボチャの方が手に入れやすいものだったようです。

Q2: ② 2kg なんとなんと！アメリカの一般家庭では、小型犬ほどの重さの量、2kgのお菓子を食べるそうです。そして、そして、この時期に子どもが消費するカロリーは約7000kcal!!!!なんと、バナナ66本分にも及ぶそうです。うわあああああ(**)

Q3: ① メロン ② きゅうり ③ とうがん ②、③はチョット簡単だったね...