

## 令和年6度10月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち		アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月				7日	ご飯	
					豚キムチ炒め	豚肉・ごま
					わかめと春雨の酢の物	
					味噌汁	大豆・卵
					牛乳	乳
火	1日	ご飯		8日	魚の蒲焼き丼	大豆
		麻婆春雨	豚肉・大豆・鶏肉		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま
		ごま和え	大豆・ごま		ごま味噌スープ	大豆・ごま・小麦・とり肉・豚肉
		味噌汁	大豆		牛乳	乳
		牛乳	乳			
水	2日	けんちんうどん		9日	スパゲティ・ミートソース	小麦・大豆・豚肉・乳
		焼売	小麦・大豆・鶏肉・ごま		豆腐のサラダ	大豆・ごま
		ブロッコリーとひじきの和え物	大豆		牛乳	乳
		プルーン	もも			
		牛乳	乳			
木	3日	ご飯		10日	ご飯	
		あじフライ	小麦・大豆		鯖の西京焼き	鯖・小麦・乳・いか・鮭・大豆・ごま
		もやしのカレー炒め	大豆		ごま和え	ごま・大豆
		豆腐のスープ	大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	4日	コッペパン	乳	11日	チキンライス	鶏肉・豚肉・大豆・乳
		タンドリーチキン	鶏肉		切り干し大根のサラダ	豚肉・卵・ごま
		ポテトサラダ	豚肉・卵		ラムネゼリー	
		牛乳	乳		牛乳	乳

## 令和6年度10月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	14日	スポーツの日		21日	ご飯	
					揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉・大豆
					小松菜の白和え	大豆・ごま
					味噌汁	大豆・卵
					牛乳	乳
火	15日	ご飯		22日	ご飯	
		麻婆豆腐	大豆・豚肉		鶏肉の酢醤油煮	鶏肉・卵・大豆
		もやしの辛子和え	胡瓜・大豆・ごま		ごま味噌和え	ごま・大豆
		味噌汁	大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
水	16日	ソース焼きそば	小麦・大豆・豚肉・いか	23日	ひじきとあさりのペペロンチーノ	小麦
		揚げ出し豆腐	大豆・小麦		和風ポテトサラダ	鶏肉・大豆・ごま・卵
		ブドウゼリー	ゼラチン		オレンジゼリー	オレンジ・ゼラチン
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	17日	ご飯		24日	ご飯	
		魚の揚げ煮	大豆		凍み豆腐の肉詰め煮	大豆・豚肉・卵
		青菜と麩の卵とじ	小麦・卵・大豆		ごま和え	ごま・大豆
		味噌汁	大豆		味噌汁	大豆・豚肉・卵
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	18日	おにぎり		25日	ご飯	
		豚汁	豚肉・大豆		ハンバーグ	小麦・卵・乳・牛肉・大豆・豚肉
		牛乳	乳			ゼラチン
					ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま
					きのこのコンソメスープ	大豆
			牛乳	乳		

# 令和6年度10月献立予定表

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品
月	28日	ご飯	
		鶏肉とさつま芋の甘辛煮	鶏肉・大豆・ごま
		ブロッコリーとひじきの和え物	大豆・かに
		豆腐のスープ	大豆
		牛乳	乳
火	29日	ご飯	
		大根と豚肉のオイスター炒め	豚肉・大豆
		白和え	大豆・ごま
		味噌汁	大豆・ごま
		牛乳	乳
水	30日	わかめうどん	小麦・鶏肉・大豆・卵
		いかカツ	小麦・いか・大豆
		キウイフルーツ	キウイフルーツ
		牛乳	乳
木	31日	宿泊学習	
金			

## 給食登場回数ナンバーワン!

# にんじんはヒーローアクション!

にんじんはセリ科の野菜で、おもに大きくなった根の部分を食べます。旬はおもに春と秋ですが、どの学校でも、おそらく年間の給食登場回数がナンバーワンの食べ物です。その秘密を探っていきましょう。

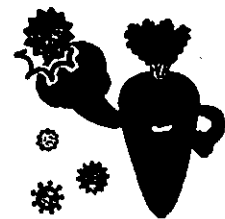


## ガンガン使われる理由は



鮮やかな赤みや料理の彩りを量かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んでも焦げれしにくく使いやすいといった特徴があります。そして、このほかにも給食登場回数がナンバーワンのヒーローになる理由がいくつかあります。

## 栄養ぎっしり!

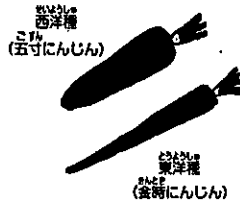


にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。

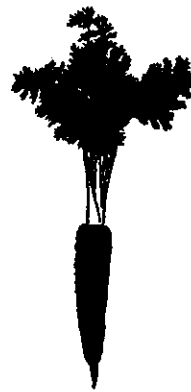
## 列島をリレーし、年中収穫



主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、通じた品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通し収穫できるので価格が安定しています。にんじんの原産地は中東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄、白、紫色のももあります。おせちに使われる赤い「金時（金時にんじん）」は、先に日本に伝わった東洋種です。



## 皮も葉もおいしい!



皮の方が栄養豊富で、お店で売られているものは土や泥をすてによく落としているため、家庭では水で洗ってそのまま使うのが大丈夫です。これから寒くなる時期のにんじんは甘みが増しておいしくなり、さらに油を使った料理にすると味がまるやかなり、カロテンの吸収もよくなります。秋冬は虫もいなくなるため、手に入ったら葉もぜひ食べてください。ビタミンCや鉄、カルシウムも含まれ、かき揚げやサラダなどがおすすめです。