



月	火	水	木	金
<p>3 きのごソースハンバーグ</p> <p>秋の味覚きのこ。今日はまたけ、えのきだけ、しめじの和風ソースをかけたハンバーグにしました。きのこにはうま味成分が含まれているため、おいしいソースになります。</p>	<p>4 大学いも</p> <p>さつまいもを油で揚げて、甘いたれをからめて作ります。大正時代に、東京大学の学生の間で人気が出たので、大学いもとよばれるようになったといわれています。</p>	<p>5 切干し大根</p> <p>切干し大根は、大根を細切りにして干したもので、鉄分やカルシウム、食物せんいなどがたっぷり含まれています。また、乾燥してあるため日持ちがよく、昔から伝わる優秀な保存食です。</p>	<p>6 チリコンカン</p> <p>チリコンカンは豆、ひき肉、たまねぎなどを炒め、チリパウダーやトマトなどを加えたアメリカの代表的な煮込み料理です。本来はスパイシーな味ですが、給食では辛さをひかえています。</p>	<p>7 大切な栄養素 亜鉛</p> <p>牛肉や卵、貝類などに多く含まれる亜鉛には、爪や髪の毛をのばしたり、料理の味をおいしく感じさせてくれたりするなど、体の機能を手助けしてくれるはたらきがあります。</p>
<p>10 スポーツの日</p>	<p>11 れんこん</p> <p>れんこんはビタミンCや、おなかの調子を良くする食物せんいが豊富にふくまれている野菜です。切り方や調理法によって、シャキシャキとした食感やホクホクとした食感が楽しめます。</p>	<p>12 日本味めぐり ~千葉県~ ①</p> <p>千葉県は温暖な気候と豊かな自然で、たくさんの農作物が作られています。さつまいものみそ汁の大根、ねぎは全国1位、さつまいも、にんじんは全国2位の生産量です。(紙面下★へつづく)</p>	<p>13 牛すきうどん</p> <p>牛肉、豆腐、白菜、ねぎ、にんじん、えのきだけなど、すきやきでおなじみの具材を、うどんと一緒に甘めのだし汁で煮こみました。</p>	<p>14 スーミータン</p> <p>中国語で「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープを意味します。うらごしたとうもろこしに、たまごとかたくり粉でとろみをつけた、なめらかな中華スープです。</p>
<p>17 両毛ヨーグルト</p> <p>今日のヨーグルトは足利・佐野など両毛地区の牛乳から作られたヨーグルトです。栃木県の酪農といえば那須地区など県北で盛んですが、足利や佐野でも牛乳が飼育されています。</p>	<p>18 ハムカツ</p> <p>毎月の献立を決める会議で、ある学校の先生から「子どもたちから、ハムカツが食べたいと言われてきました」というご意見をいただき、人気のハムカツが久しぶりに給食に登場します。</p>	<p>19 かんぴょう</p> <p>かんぴょうは栃木県の特産物で、国産かんぴょうの99%を占めています。主に壬生町や下野市、お山市などで生産されていて、佐野市では、ほとんど作られてはいません。</p>	<p>20 とり肉のマヨネーズいため</p> <p>小さく切った、とりもも肉とたまねぎを、しょうゆ、酒、さとう、マヨネーズで味をつけて炒めた料理です。かんたんでおいしいので、おうちの方と一緒に作ってみてもいいですね。</p>	<p>21 大切な栄養素 たんぱく質</p> <p>肉、魚、大豆、牛乳などには、私たちの体になくてはならない、たんぱく質がふくまれています。筋肉や、皮膚、内臓、髪の毛、爪など、体をつくるための材料になります。</p>
<p>24 ヤンニョムチキン</p> <p>ヤンニョムチキンは鶏肉のから揚げをコチュジャン、にんにく、ごまなどが入ったヤンニョムという合わせ調味料で和えた人気料理です。ヤンニョムは焼肉やキムチの味つけに使われます。</p>	<p>25 ミートボールときのこのクリームシチュー</p> <p>少し肌寒くなり、あたたかいシチューが恋しい季節です。今日は、しめじやミートボールが入ったシチューにしてみました。シチューを食べて、心も体もポカポカになれるといいですね。</p>	<p>26 いわしのかば焼き</p> <p>水揚げされるとすぐに弱ってしまう魚だったことから、よわしと言っていたのが、なまって「いわし」と呼ばれるようになりました。今日は、おいしいタレにつけた、かば焼きにしました。</p>	<p>27 クラムチャウダー</p> <p>クラムとは、あさりやはまぐりなどの二枚貝のことで、チャウダーはアメリカ生まれのミルクたっぷりの具たくさんスープです。あさりには食事でとりにくい鉄分が多く含まれています。</p>	<p>28 手まきずし</p> <p>● 本日のすしネタ ●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナマヨあえ</li> <li>・たまごゆき (小2本・中3本)</li> </ul> <p>手まきのりに、酢めしを広げて、具を上手にまいて食べましょう。</p>
<p>31 納豆</p> <p>納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて作ります。消化吸収がよく、体の疲れをとってくれるビタミンB2、骨を丈夫にするビタミンKやカルシウムなどがふくまれています。</p>	<p>(★12日のつづき) 日本味めぐり ~千葉県~ ②</p> <p>千葉県は太平洋に突き出た半島になっていて、三方を海で囲まれているため、海の幸が豊富にとれます。そこで今日のメインのおかずは郷土料理、あじのさんが焼きにしてみました。あじをしょうがやねぎ、大葉、みそなどと合わせて包丁で細かくたたき、形をととのえて焼いた料理です。また、果物の生産も盛んで、梨の生産量は全国1位、びわは全国2位、その他、ブルーベリーやドラゴンフルーツなど、さまざまな果物が作られています。10月10日の目の愛護デーも近いことから、デザートは米粉のブルーベリークレープにしました。</p>			