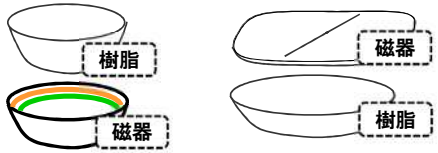
令和５年１０月　給食配り方表　南部学校給食センター　A献立

月	火	水	木	金
2 春雨の塩炒め まぐろとごぼうのみそがらめ 牛乳 麦ごはん 豆腐と大根のとろみ 4	3 ひじきのサラダ 麦ごはん ポークカレー 3	4 キャベツの塩こんぶあえ すき焼き煮 麦ごはん じゃが芋のみそ汁 4	5 八宝菜 パオズ【2個】 麦ごはん 青菜ときのこのスープ 4	6 いちごジャム さつま芋のクリーム煮 ロールパン ジュリエンヌスープ 2
【ねらい】春雨について知る 春雨は、緑豆（りょくとう）でんぷんが原料の緑豆春雨と、じゃが芋やさつま芋等のでんぷんが原料のでんぷん春雨があります。今日使われているのは、でんぷん春雨です。	**【ねらい】ひじきについて知る** 流通しているひじきは約９０％が輸入のものですが、給食では国内産を使用しています。近年は海水温の上昇などから、国内産ひじきの収穫量が極端に減少してきています。	**【ねらい】塩こんぶについて知る** 塩こんぶは細く切ったこんぶを砂糖、しょうゆなどで柔らかく煮て、塩をまぶしたものです。塩こんぶに味がついているので、その味を使ってキャベツに味付けをしています。	**【ねらい】八宝菜の由来を知る** 中華料理の1つで、八宝菜の「八」は「多くの」を意味します。今日の八宝菜には、豚肉・にんじん・たけのこ・たまねぎ・白菜・うずら卵が入っています。	**【ねらい】季節の食品　さつま芋を知る** さつま芋は、シルクスイートや紅はるか、紅あずま、安納（あんのう）芋など多くの品種があります。品種により、甘みや食感が異なります。



食器は4種類あり、そのうち2～3種類を使用します。4 は、食缶の数を示しています。
配り方表を確認してから配膳しましょう。
一口メモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。

ごはんに具を混ぜて食べる日には、スプーンのまぜるマークをつけています。

		11 きんぴらごぼう あじフライ 中濃ソース ごはん かんぴょうのみそ汁 4	12 ウインナーと野菜のスープ煮 麦ごはん きのこのストロガノフ 3	13 もやしのうま煮 いかのチリソース 麦ごはん 中華スープ 4
		【ねらい】乾物のかんぴょうについて知る かんぴょうは、ユウガオというウリ科の植物の実を、専用の道具を使って細長くむき、それを乾燥させて作ります。食物せんいが豊富に含まれています。	**【ねらい】季節の食品　きのこを味わう** きのこは一年中スーパーなどで売られていますが、野生のものは秋に多く収穫されます。きのこのストロガノフには、エリンギ、えのきたけ、しめじが入っています。	**【ねらい】チリソースを知る** チリソースの「チリ」は、メキシコ原産のとうがらし＝チリペッパーに由来します。給食では豆板醤、トマトケチャップなどを使用し辛みと甘みのあるソースに仕上げています。
16 スパゲッティバジルソース ハンバーグ 麦ごはん キャベツとコーンのスープ 4	17 みかん ホイコーロー丼（ごはん） わかめとえのきのスープ 4	18 五目豆 ちくわの磯辺揚げ【2本】 ごはん 豚汁 4	19 ヨーグルト 大豆ミートのドライカレー 麦ごはん ベジタブルスープ 3	20 肉じゃが さばの塩焼き ごはん 根菜汁 4
【ねらい】バジルソースを味わう バジルは、さわやかな香りが特徴のハーブです。ピザのマルゲリータやパスタのジェノベーゼソースなど、イタリア料理に使われることが多いです。	**【ねらい】みかんを味わう** みかんには風邪予防や肌を整える効果のあるビタミンCなどの栄養が含まれています。袋や白い筋にも食物せんいが含まれています。旬のみかんを味わいましょう。	**【ねらい】大豆について知る** 大豆は、肉に匹敵する量のたんぱく質を含むことから「畑の肉」と呼ばれています。さらにたんぱく質だけではなく、マグネシウム、カルシウム、鉄なども含む食材です。	**【ねらい】＊給食でSDGsを考えよう①** ひき肉の半量を大豆ミートにしたドライカレーです。大豆ミートを使用することで肉を生産するために必要な穀物や水を減らすことができます。	**【ねらい】和食を味わう** 和食は四季折々の山の幸、海の幸を取り入れ、自然の味を活かした料理です。また、食材がもつ「うま味」やだしを活用することも特徴です。
23 ごまドレッシング ボイル野菜 カレーチキン ごはん コーンクリームスープ 4	24 春巻き【1本】 マーボー丼（麦ごはん） とり肉と白菜のスープ 4	**19日(木)「SDGs DAY」の献立** 大豆ミートのドライカレーは、豚ひき肉の半量を大豆ミートにしています。 **23日(月)「かわさきそだち」の献立** ボイル野菜には、市内産のきゅうりを使用しています。 ©T.Nakamoto	26 （まぜる） めかじきのから揚げ 切り干し大根のまぜごはん（しょうゆごはん） さつま芋のみそ汁 4	27 バンバンジーサラダ 生揚げのキムチ炒め 麦ごはん 肉団子中華スープ 4
【ねらい】「かわさきそだち」のきゅうりを味わう 地産地消の食材を食べることは、輸送に関わるガソリンなどの燃料の使用量を抑えることができるため、SDGsにつながります。ボイル野菜を味わっていただきましょう。	**【ねらい】＊給食でSDGsを考えよう②** 今日のマーボー丼には、大豆ミートを使用しています。大豆ミートは、環境問題と食糧不足を解決する方法の一つとして注目されています。		**【ねらい】＊食品を無駄なく使う** 切り干し大根などの乾物は、乾燥させることで長期保存が可能です。食材を無駄なく使うことで食品ロスを削減することができ、SDGsの取り組みにもつながります。	**【ねらい】バンバンジーについて知る** バンバンジーは、中華料理の１つの四川料理です。名前の由来は、蒸して固くなったとり肉を棒でたたいて柔らかくしたため「棒」という漢字が使われるようになりました。
30 焼きのり 塩だれ野菜 銀ひらすのてり焼き 麦ごはん けんちん汁 4	31 ミニフィッシュ ごまあえ とり肉のオニオンソース 麦ごはん 大根と大根葉のみそ汁 4			
【ねらい】銀ひらすを知る 銀ひらすは、別名シルバーとも呼ばれます。骨が少なくあっさりとした味の白身魚で、和風のてり焼きや煮付け、洋風のフライやムニエルなど、様々な調理法で使われています。	**【ねらい】小魚の栄養を知る** 小魚は、頭からしっぽまで食べることができ、栄養バランスの良い食品です。カルシウム、たんぱく質、鉄分などが豊富に含まれています。			

今月の目標
「給食でSDGsを考えよう」

SDGsは、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。給食では、計画的な食材の購入、地産地消、大豆ミートの使用、食べ残しの飼料化などの取り組みを行っています。他にも、食べる時間を確保する、配り切りをする、好き嫌いだけで残すことを控える、食器を大切に扱うなど、できることがたくさんあります。

給食を通してSDGsについて考えてみましょう。