

【中学校給食献立について（10月分）】

給食時間における食に関する年間指導計画（例）

| 学期 | 指導内容（指導目標） | 指導項目 |
|-------------|---|---|
| 二 学 期 | ○正しい食事のしきたりを身に付けよう ○楽しい話題を工夫しよう ○好き嫌いしないで食べよう | • 食事マナー • 決められた時間に食べる • 楽しい会食にふさわしい話題 • 好き嫌いしない • 献立や食品に关心を持つ |

給食の献立は、和風、洋風、中華風などの形態で作成し提供しています。

10月分は、「れんこん」や「ごぼう」といった季節の野菜や「さつまいも」などのいも類を使っています。季節の果物としては、「ピオーネ」を使っています。

また、10月28日（金）には、「大阪・ミラノ姉妹都市提携35周年記念事業 ミラノ給食デー」を実施します。



| 日 (月) | 献立名 | 解説 |
|----------|--|---|
| 3 日 | 中華煮⑤ にらたま① いかと野菜の炒めもの② 三度豆のピリ辛あえ③ りんご缶詰④ | 今日は中華風の献立です。 「中華煮」は、野菜をたくさん使用し、でんぶんでとろみをつけ冷めにくくし、保温食缶で届けます。盛り付け量は、みそ汁やスープに比べると少なくなります。 「にらたま」のような卵料理は、冷やしてもおいしく食べることができる料理です。 |

| | | |
|----------------|--|--|
| 4 日 (火) | 鶏肉の竜田揚げ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② ほうれん草の磯辺あえ③ ピオーネ④ | 「鶏肉の竜田揚げ」は、しょうが、料理酒、こい口しょうゆで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げています。衣ででんぷんを使っているため、揚げると赤茶色の中に所々白い部分ができます。その模様が「百人一首」にうたわれた、もみじが流れる竜田川（奈良県）の景色に似ていることからこの名前がつきました。 明日の「ハヤシライス」は、スプーンが必要です。忘れないようにしましょう。 |
| 5 日 (水) | ポークハヤシライス（深皿） 枝豆④ 鶏肉とキャベツのソテー① だいこんのピクルス③ みかん② | 「ポークハヤシライス」は、専用の深皿に主食容器に入ったご飯を移し、保温食缶で届いたハヤシルウをかけ、副食容器に入った「枝豆」を入れて食べましょう。 「みかん」は、ビタミンCを多く含む果物で、体の疲れをとる働きを助けます。薄皮とともに食べると、食物繊維を摂ることもできるので、おなかの調子を整える働きも期待できます。 |
| 6 日 (木) | 鮪のオーロラ煮① 豚肉とじゃがいもの煮もの② キャベツの甘酢あえ③ のりの佃煮④ | 今日は和風の献立です。 「鮪のオーロラ煮」の鮪は、回遊性の大型魚で、世界各地で食用とされています。日本では、さしみや寿司ねたとして好まれています。「鮪のオーロラ煮」は、鮪にしょうが汁で下味をつけ、でんぷんをまぶし、油で揚げたものにケチャップ、砂糖、赤みそでつくったたれをからめています。鮪はから揚げにすると身がパサつくことがあります、たれをからめることで食べやすくなります。 |
| 7 日 (金) | タンドリーチキン① ツナと野菜のケチャップソテー② ポテトサラダ③ ピオーネ④ オニオンスープ⑤ | 今日は洋風の献立です。 「タンドリーチキン」とは、インド料理のひとつです。ヨーグルトや塩、こしょう、にんにく、カレー粉、カレールウの素などの香辛料につけ込んだ後、香ばしく焼きあげます。 「ピオーネ」は、巨峰とマスカットを交配させてつくられたぶどうです。巨峰より粒が大きく、味はまろやかです。この季節が旬のくだものです。ピオーネの使用時期は短いため、今週は火曜日と今日の2回使っていきます。 |
| 11 日 (火) | 鮭のきのこあんかけ① 鶏肉と野菜の炒め煮② さつまいもの甘煮③ おかか菜つ葉④ | 今日は秋を楽しむ和風の献立です。 「鮭のきのこあんかけ」に使用している「きのこ」は、秋を代表する食品です。同じように「さつまいも」も秋の食品です。さつまいもは素材の味を生かした煮ものにしています。 「おかか菜つ葉」は、調理事業者で手づくりしたふりかけです。 |

| | | |
|----------------|---|--|
| 12 日 (水) | 鰯のしょうがじょうゆ焼き① 豚肉とだいこんの煮もの② もやしの酢のもの③ りんご缶詰④ みそ汁⑤ | 今日は和風の献立です。 「鰯のしょうがじょうゆ焼き」は、開きにした鰯に、洋がらし、料理酒、こい口しょうゆで下味をし、パン粉をつけたフライにしています。鰯は、漢字で「魚へんに弱い」書きます。由来は、鰯が陸の上に揚がると、すぐに弱ってしまうことから、「よわし」から「いわし」と呼ばれるようになったそうです。 |
| 13 日 (木) | 豚肉のてり焼き① くりと根菜の炒め煮② ツナとおさかしろなの炒めもの③ ひじきと大豆の煮もの④ | 10月13日は十三夜です。古くから十三夜には無事に収穫した栗や大豆（枝豆）を月に供えることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。そこで、今日は、栗や大豆を使った料理が登場します。 「豚肉のてり焼き」は、豚のヒレ肉に塩と料理酒で下味をつけて焼いたものに、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、しょうが、でんぶんでとろみのあるたれをつくり、豚肉にかけています。 |
| 14 日 (金) | さごしの塩焼き① 鶏肉とじやがいもの煮もの② きゅうりとわかめの酢のもの③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤ | 今日は和風の献立です。 「みそ汁」には、そろそろ旬を迎える「はくさい」と「だいこん」を使い、にんじんで彩りよくし、うすあげを加えています。みそは、日本の伝統的な発酵食品です。最近では海外でも注目されています。 |
| 17 日 (月) | 五目ラーメン 炒めめん① 五目スープ⑤ 赤魚の中華焼き② チンゲンサイとコーンの炒めもの③ パインアップル缶詰④ | 今日は中華風の献立です。 「五目ラーメン」は、食缶で届いた温かい『五目スープ』を汁わんに入れ、副食容器に入っている『炒めめん』を汁につけながら食べましょう。『五目ラーメン』は、中学校給食で初めて登場する料理ですが、いかがですか。 |
| 18 日 (火) | 鯖のおろしじょうゆかけ① 一口がんもと野菜の煮もの② ほうれん草のおひたし③ 牛ひじきそば④ | 「鯖のおろしじょうゆかけ」は、鯖に料理酒、塩で下味をつけて焼き、だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆでつくったたれをかけています。たれをかけることで鯖の臭みがとれ、身も柔らかくなります。 明日の「シーフードカレーライス」は、スプーンが必要です。忘れないようにしましょう。 |

| | | |
|----------------|--|--|
| 19 日 (水) | シーフードカレーライス（深皿） 枝豆④ ミニチカツ① キャベツのピクルス③ 黄桃缶詰② | 今日は洋風の献立です。 「シーフードカレーライス」は、専用の深皿に主食容器に入ったご飯を移し、保温食缶で届いたカレールウをかけ、副食容器に入った「枝豆」を散らして食べましょう。ミニチカツをカレーラスにのせて食べることもできます。 |
| 20 日 (木) | 豚じやが① かぼちゃのてんぷら② 卵焼き③ はくさいの甘酢づけ④ | 今日は和風の献立です。 給食でもよく「肉じやが」は登場します。「肉じやが」の主材は牛肉です。今日は「豚じやが」として、「豚肉」を主材とした料理にしました。「かぼちゃのてんぷら」や「卵焼き」、「はくさいの甘酢づけ」は、それぞれの素材をしっかりと味わいましょう。 |
| 21 日 (金) | 秋刀魚の甘辛だれかけ① れんこんのきんぴら③ キャベツの柚子の香あえ④ りんご② みそけんちん汁⑤ | 和食は主食、副食、汁物が基本の形です。副食には、主菜、副菜があり、給食はこの形にしています。今日の主菜は、「秋刀魚の甘辛だれかけ」、副菜は「れんこんのきんぴら」、「キャベツの柚子の香あえ」です。これに汁ものの「みそけんちん汁」です。 「秋刀魚」は、日本では秋の味覚を代表する魚です。体は細長く、背部分が深い青色で、俗に言う『背の青い魚』です。 |
| 24 日 (月) | チキンピカタ① スパゲッティナポリタン② きゅうりとコーンのサラダ③ うずら豆のグラッセ④ スープ⑤ | 今日は洋風の料理です。 「ピカタ」は、イタリアの料理のひとつです。薄切りの肉などに小麦粉をつけ、チーズを混ぜた溶き卵をたっぷりとからませて焼いたものです。今日は鶏肉を使って「チキンピカタ」にしています。 「うずら豆のグラッセ」のうずら豆は、いんげん豆の仲間で、豆の模様が鳥の「うずら」に似ていることからこの名前がついたそうです。 |
| 25 日 (火) | 豚肉ソテーのチリソースかけ① いかてんぷら② ほうれん草のオイスターソース炒め③ きゅうりの甘酢づけ④ | 「豚肉ソテーのチリソースかけ」は、かるしおレシピを参考にした料理です。かるしおレシピとは、独立行政法人国立循環器病センターで考案された料理です。 明日の「ビーフシチュー」は、スプーンがあると便利です |

| | | |
|----------------|---|--|
| 26 日 (水) | ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ 白身魚フライ① だいこんのレモンピクルス③ りんご② | 「ビーフシチュー」は、保温食缶で届いたシチューを汁わんに入れ、食べる時に副食容器に入つて届いた「ブロッコリー」を入れて食べましょう。 「だいこんのレモンピクルス」は、さわやかなレモンの香りのする洋風のつけものです。季節の果物としてりんごがつきます。 |
| 27 日 (木) | 豚肉と野菜の煮もの① ひじきの厚焼き卵② 小松菜とはくさいのおひたし③ 鮭菜つ葉そぼろ④ | 今日は和風の献立です。 「ひじきの厚焼き卵」には、鶏挽肉やにんじん、みつば、ひじきが入っています。これらを鶏卵で混ぜ、鉄板に流して焼いています。 「鮭菜つ葉そぼろ」は、紅鮭フレークやだいこん葉を使ってつくった手づくりのふりかけです。 |
| 28 日 (金) | ミラノ風カツレツ① ミネストローネ⑤ 枝豆④ 三度豆のサラダ③ みかん② | 今日は、「大阪・ミラノ姉妹都市提携35周年記念事業 ミラノ給食デー」です。 大阪・ミラノ姉妹都市提携35周年を記念し、ミラノをより身近に感じることができるよう、イタリア（ミラノ）の料理、「ミラノ風カツレツ」と「ミネストローネ」を献立に取り入れました。 「ミラノ風カツレツ」は、豚肉に小麦粉、鶏卵、パン粉をつけて油で揚げています。衣にはチーズを混ぜています。小袋のケチャップをつけて食べましょう。 「ミネストローネ」は、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。今日は、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリーなどの野菜を使っています。 |
| 31 日 (月) | スペイシーチキン① フライドポテト① かぼちゃのサラダ③ ぶどうゼリー② コーンチャウダー⑤ ブロッコリー④ | 10月31日のハロウィンに合わせ、チキン、フライドポテト、チャウダー、かぼちゃなどを組み合わせました。 「チャウダー」はアメリカ合衆国のスープのひとつです。魚介類やじゃがいも、ベーコンなどを入れて煮こんだ具だくさんのスープです。二枚貝を入れると「クラムチャウダー」、白身魚を入れると「フィッシュチャウダー」、スイートコーンを入れると「コーンチャウダー」と呼ばれます。 |