



令和6年
10月

10月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
1	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 大学いも	大学いもの名前がなぜついたかにはいろいろな説がありますが、大正時代に東京の大学がたくさんある街で作られ始め、大学生に人気があったからという説が有名です。大学いものたれは、給食室で水あめを使って調理員さんが手作りでしています。
2	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツカクテル	ハヤシライスは日本で考えられた料理です。ヨーロッパで作られていた「ハッシュド・ビーフ」という料理を日本人の「早矢仕さん」がごはんに合う料理として作ったものだとされています。ハッシュド・ビーフは小間切れの牛肉という意味です。
3	木	こんぶ昆布ごはん	牛乳	厚焼きたまご けんちん汁	こんぶはよいだしが出るので、和食によく使われます。また、「こんぶ」という言葉が「よろこぶ」に通じるので、縁起の良い食べ物として、お正月料理などおめでたい席のお料理にも使われています。
4	金	フラワーロール	牛乳	ポテトグラタン ソーセージとキャベツのスープ	グラタンは表面の焦げ目のおいしいフランス料理です。給食ではこうばしく焼いたパン粉をのせています。ポテトは今が旬です。旬とは食べ物が一番たくさんとれて一番おいしく、栄養も一番多い時期のことです。
7	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ	ユーリンチーは揚げた鶏肉に長ねぎの入ったしょうゆだれをかける中国料理です。給食では一口大に切った鶏肉で作っていますが、本当は丸ごと一羽を使って、油を回しかけながら作る豪快な料理だそうです。
8	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン はるまき春巻 ぶどう	ぶどうの種類はとて多く、世界では1万種類以上、日本だけでも100種類以上あります。今日のシャインマスカットは、日本で作られた品種でとても人気があります。皮が薄くて渋みも少ないので、皮ごと食べられます。
9	水	豚肉と小松菜のごはん	牛乳	みそ汁	小松菜は、東京で昔からたくさん育てられていて「小松川」という川の近くでよくとれたことからこの名前がつけました。埼玉県でもたくさん作られていて、茨城県に次ぐ全国2位の出荷量です。
10	木	キャロットピラフ	牛乳	キャロットドリア ベーコンスープ ブルーベリーゼリー	10がつ10かめあいは目の愛護デーです。ブルーベリーには目や鼻の粘膜を強くして、疲れを防いでくれるビタミンAが入っています。そのため、目に良い食べ物として有名になりました。ビタミンAは色の濃い野菜でもたくさんとれます。
11	金	子供パン	牛乳	こまい(白身魚)フライ ボイルキャベツ ミネストローネ	こまいは、たららの仲間の白身魚です。マグロなどの赤身の魚は長距離を泳げるように持久力のある筋肉がついてたんぱく質や鉄分がたくさん入っています。白身の魚は海底近くでじっとしていることが多いので、脂肪が少なめでさっぱりした味です。





令和6年
10月

10月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
15	火	じこな地粉うどん	ぎゅうにゅう牛乳	にくなんばん大豆しゃりしゃりあげ	「なんばん」は昔の日本でヨーロッパから来たものや人を指す言葉です。料理では長ねぎやとうがらしをたくさん使う料理のことで、今日の肉なんばんには長ねぎがたくさん入っています。
16	水	くりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ししゃもの天ぷら げんまいだんごじる 玄米団子汁	今日のごはんに入っているくりは、大きな木になる木の実はです。日本では縄文時代には主食のひとつとして食べていたとされています。にぎすは日本海でとれる骨ごと食べられる小魚です。新潟のコシヒカリで作った米粉をまぶして揚げています。
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	にくやさいいた肉野菜炒め ちゅうかふう中華風コーンスープ	中華風コーンスープはつぶしたとうもろこしと卵が入ったとろみのあるスープです。卵をふんわりと仕上げるのがおいしく作るコツです。
18	金	あげパン(きなこ)	ぎゅうにゅう牛乳	ポトフ みかん	ポトフはフランスの家庭料理です。フランス語で「Pot(ポット)」は鍋、「Feu(フ)」は「火」を意味するので、「火にかけたなべ」という意味です。ストーブの上でことごと煮られていたスープ料理です。
22	火	じこな地粉うどん	ぎゅうにゅう牛乳	きつねうどん ささかまぼこの磯辺揚げ	ささかまぼこは仙台の名物です。宮城県の仙台にはよい漁港があって、魚がたくさん取れました。その魚を長持ちさせるためにかまぼこも多く作られ、仙台藩伊達家の家紋にちなんで笹かまぼこという名前になりました。
23	水	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	あきみの秋の実りカレー もやしとコーンのソテー	秋の実りカレーはきのこ、さつまいも、りんごなど、秋が旬のおいしい食べ物がたくさん入っています。きのこからはよい「だし」がでます。りんごはすりおろして入れてあります。いつものカレーよりちょっと甘口です。
24	木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう牛乳	いわしフライ かきたま汁	「キムタクごはん」にはキムチとたくあんが入っています。どちらも発酵と言って菌の力を使って体に良い成分を作った食品です。発酵食品は体の抵抗力を強くしたり、栄養を体に取り入れやすくしたりします。
25	金	バターロール	ぎゅうにゅう牛乳	ハンバーグステーキ こふきいも やさしい野菜スープ	ハンバーグはドイツのハンブルクという町で作られていたお料理をもとにアメリカで作られた料理です。もともになったドイツ料理とは全く違うものですが、今ではアメリカだけでなく世界中で人気の料理です。
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	とりそばろごはん とんじる豚汁	そばろは肉や魚、卵などをポロポロの状態に炒めて、味付けした料理です。お弁当などでも定番のおかずです。今日は鶏肉で作ったそばろです。ごはんにかけて食べてください。
29	火	しゃんはい上海焼きそば	ぎゅうにゅう牛乳	ぎょうざ ヨーグルト	上海は中国の大都市です。海に近いので、海産物がたくさんとれて魚やえび・かになどの魚介類を使った料理が有名です。上海焼きそばは野菜から作ったソースではなく、貝の牡蠣から作ったオイスターソースで味付けしています。
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さんまの塩焼き れんこんとひじきのきんぴら さつまた汁	さつまた汁のさつまたは鹿児島県の昔の名前です。鶏肉を使った具だくさんなみそ汁で、江戸時代は薩摩藩のお侍さんたちが遊びで作っていた男の料理だったそうです。

