



月	火	水	木	金
<p>2 ツナとひじきのサラダ</p> <p>ツナ、ひじき、枝豆、とうもろこし、キャベツのサラダです。今回は人気のクリーミータイプのごまドレッシングで和えました。おいしくて栄養満点、彩りも良いサラダです。</p>	<p>3 なしゼリーよせ</p> <p>果物の「梨」には、和なしや洋なしなどがあり、日本で梨というと、和なしを指します。佐野市の吾妻地区でも梨の栽培が盛んです。今日は梨のゼリーが入ったゼリーよせです。</p>	<p>4 むらくも汁</p> <p>汁の中に溶き入れた卵がフワッと広がって、空にたなびく「むら雲（むらがる雲）」のように見えることからついた名前です。豆腐、にんじん、チンゲンサイなども入っています。</p>	<p>5 ビタミンU</p> <p>キャベツから発見されたビタミンUは別名キャベジンともいわれています。傷ついた胃の粘膜を修復してくれたりするため、胃腸薬にも配合されています。</p>	<p>6 キャベツの塩こんぶあえ</p> <p>キャベツときゅうりをゆでて水気をきり、塩こんぶ、塩、ごま油で和えた和え物です。給食では野菜に火を通しますが、おうちでは生でも作れますので、ぜひ作ってみてください。</p>
<p>9 スポーツの日</p>	<p>10 目の愛護デー</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目に良いとされるアントシアニンが他の食べ物よりも多くふくまれています。今日はブルーベリーゼリーにしました。</p>	<p>11 ひじき</p> <p>ひじきは海そうの中でカルシウムを一番多く含んでいます。カルシウムは、骨を作る大切な栄養素です。特に牛乳アレルギーや乳製品が苦手な人は積極的にとりた食品ですね。</p>	<p>12 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>13 ほうれん草のナムル</p> <p>ナムルは野菜などをゆでて、調味料とごま油で和えた韓国の料理です。今日は、ほうれん草、もやし、ハムを、ごま油、ごま、しょうゆ、塩で和えたナムルにしてみました。</p>
<p>16 わかめ</p> <p>わかめは2メートルにも育つ海そうです。熱湯に入れた瞬間に緑色になります。海の中では茶色をしています。日本と朝鮮半島以外の国ではほとんど食べる習慣はないそうです。</p>	<p>17 ブロッコリーサラダ</p> <p>市内の学校で、好きな給食を聞くと必ずといっていいほどベスト3までに入る人気料理です。ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみを食べるので花野菜とよばれています。</p>	<p>18 いわし</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、かつおぶしと一緒に煮た、おかか煮です。</p>	<p>19 きれいに洗って手も洗おう</p> <p>私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどの他に、細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても、よく手を洗いましょう。</p>	<p>20 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は那須地区など県北で盛んですが、足利や佐野でも乳牛が飼育されています。</p>
<p>23 Q食クイズ</p> <p>今日の給食にこんぶの五目豆がつきますが、こんぶは日本のどこで多くとれるでしょう？</p> <p>① 北海道 ② 沖縄県 ③ 千葉県</p>	<p>24 いもフライ</p> <p>佐野B級グルメのいもフライは戦後の貧しい時代にリヤカーで引き売りをしたのが初めといわれ、手軽に食べられるファーストフードとして人気が出たそうです。</p>	<p>25 日本味めぐり ～愛知県～①</p> <p>愛知県では鶏肉のことを「かしわ」、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。かしわのひきずりは、愛知県の郷土料理で、もともとは来客をもてなすための料理でした。(紙面下部へつづ)</p>	<p>26 秋味シチュー</p> <p>今日のシチューは、さつまいもや栗、しめじなど、季節の食材がたくさん入った秋味シチューです。収穫の秋、味覚の秋といわれるほど、秋はおいしい食材が豊富な季節です。</p>	<p>27 食品ロスを減らそう</p> <p>まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスを減らすために、給食時間にご飯を残さず、みなさんができるだけ残さずに食べることで。</p>
<p>30 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>31 かぼちゃ</p> <p>今日はハロウィン。かぼちゃおぼけのジャック・オ・ランタンにちなみ、かぼちゃひき肉フライにしてみました。かぼちゃのホクホク感と自然の甘みを活かしたフライです。</p>	<p>(25日のつづき) 日本味めぐり～愛知県～②</p> <p>現在では、大みそかに食べることが多いそうです。愛知県には、みそを使用した料理が多くあります。みそカツは八丁みそという豆みそを使用したタレをとんかつにかけたものです。給食では八丁みその代わりに赤みそを使用しました。愛知県愛西市は、昔かられんこん栽培が盛んで、お寺の住職が田んぼでれんこんを植えたのが始まりといわれています。今日はれんこんサラダにしてみました。愛知県では、10月中旬から11月にかけてとれる「早生みかん」の生産量が全国2位なので、デザートはみかんゼリーにしました。</p>		

23日・Q食クイズ答え：① 北海道…日本でもとれるこんぶの90%以上は北海道でとれたものです。