



10月のメニュー紹介



あきたかたしきゅうしょく
安芸高田市給食センター

こんげつ
今月のこだわりメニューを紹介いたします。

H24.10

月日(曜)	メニュー	メニュー紹介
10月4日 (木)	いわしハンバーグ カルちゃんサラダ 【カルシウム たっぷりの日】	10月4日は「いわしの日」です。いわしには、成長期のみなさんにとって、特に必要なたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が多くあります。今日は、ハンバーグで登場しています。また、カルちゃんサラダには、カルシウムたっぷりのひじき、小松菜、ちりめんが入っています。今日はカルシウムたっぷりの給食を食べて、しっかり運動して、強い骨をつくりましょう。
10月10日 (水)	ごしき 五色サラダ ブルーベリーゼリー 【行事食の日】	10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にするためには、いろいろありますが、目の健康を守ってくれる食べものを食べることもその1つです。今日は、目のはたらきを助けてくれるビタミンが多いブロッコリーとにんじんを使った五色サラダとブルーベリーのゼリーを組み合わせた献立です。
10月19日 (金)	あまず わにの甘酢づけ 【食育の日】	わには、サメのことで、広島県の三次市など備北地域で、よく食べられています。昔は、海から遠く離れた地域にとって、刺身で食べることができるサメは、とても貴重な魚でした。お祭りやお正月などの特別な日に、刺身にして食べていたそうです。今日は、わにを揚げて甘酢づけにしました。広島県の郷土料理です。味わってください。
10月25日 (木)	はっすん 【郷土料理の日】	広島県の郷土料理で、「おはっすん」とも呼ばれます。広島県は、海と山の恵みを受けることができるので、はっすんには、野菜や魚介など、その土地でとれた材料を使って作られます。今日は、山の幸たっぷりのはっすんです。はっすんという名前は、この料理をのせるお皿の直径が八寸(24cm)だったので、お皿の大きさを表す言葉がそのまま料理の名前になったそうです。お祭りのときなど、多くの人が集まるときに作られています。
10月29日 (月)	いそべあ ししゃもの磯辺揚げ だいこん 大根のカリポリ和え 【しっかり噛んで 食べる日】	今日は、噛むことを意識して食べる献立です。ししゃもの磯辺揚げのししゃもは、骨まで食べることができる魚です。そして、大根のカリポリ和えの大根、きゅうり、にんじんは、いつもの和え物に比べて、少し大きめに切って料理にしました。大根は、夏の間は辛みが強いのですが、寒くなるにつれて甘みが増えてきます。野菜の歯ごたえや野菜の味を味わってほしい献立です。今日は、いつもよりたくさん噛んで食べてみてくださいね。