



月	火	水	木	金
3 文化の日	4 アセロラミルクゼリー クリーミーでなめらかな白色の豆乳ゼリーと、色あざやかでほんのり甘酸っぱい赤色のアセロラゼリーが2層になっています。給食初登場のデザートです。	5 白身魚フライ 今日の白身魚フライは「すけそうだら」という魚を使用しています。すけそうだらは、かまぼこやちくわなどの練りものに使われることが多く、さっぱりした味わいが特徴です。	6 新米 爽やかな秋を迎え、米も新米の時期となりました。給食のごはんも今日から新米になっています。新米が食べられるのは今の時期だけなので、よく味わって食べてみてください。	7 ツナのトマトスパゲティ 給食初登場のスパゲティです。ツナとたまねぎ、にんじん、しめじを炒めて、トマトソースと塩、こしょう、しょうゆで味付けしました。ツナとトマトが相性抜群なスパゲティです。
10 なめこ 9月から11月が旬のなめこは、独特なぬめりが特徴のきのこです。つるつると滑りやすいので、はしで上手にすくって、よく噛んで食べましょう。	11 納豆（佐野市産） 今日の納豆は佐野市産の大豆を使用し、佐野市内の工場で作られています。納豆には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。残さず食べましょう。	12 とり肉のマーメレードソースかけ 塩、こしょう、酒で漬込んだとり肉をオーブンで焼き、マーメレード、しょうゆ、さとう、片栗粉を煮詰めたソースをかけました。手軽にできるので、ぜひ作ってみてください。	13 地産地消の取り組み 地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。給食でも、栃木県産の食材を使用しています。 今日の特産品 米、牛乳、豚肉、卵、ほうれん草、ねぎ	14 春菊 今日のかき揚げには、春菊という葉物野菜が入っています。緑黄色野菜の1種で、カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。漢字で春の菊と書きますが、今が旬の野菜です。
17 おでん 今日は、大根、にんじん、じゃがいも、焼きちくわ、さつま揚げ、こんにゃく、昆布と具だくさんなおでんです。寒い時期に嬉しい、からだがあたたまる一品です。	18 小松菜のナムル 給食のナムルといえば、ほうれん草やにらを使用することが多いですが、今日は小松菜を使いました。小松菜ともやしのシャキシャキした食感を楽しみながら食べましょう。	19 フルーツクリーム ホイップクリームの甘さと果物のさわやかな酸味がおいしいフルーツクリームは、涼しい時期限定のメニューです。パンにはさんで食べましょう。	20 きのこソースハンバーグ 今日はまいたけ、しめじ、えのきたけの3種類のきのこを使ったソースをハンバーグにかけました。きのこには食物繊維がたくさん含まれているので、積極的に食べたい食材です。	21 春巻き 春巻きの皮は小麦粉で作るのが一般的ですが、今日は小麦粉のほかに米粉が入っている皮を使用しています。米粉を使うことで、より一層パリッとした食感になります。
24 振替休日	25 日本味めぐり～宮崎県～① 宮崎名物のチキン南蛮は、からあげを甘酢だれにつけて、タルタルソースをかけた料理です。昭和30年代に宮崎県延岡市の洋食店で、まかない料理として (紙面下部②へ続く)	26 手を洗いましょう 風邪やインフルエンザなどの予防で大切なことは、手をきれいに洗うことです。食事の前には、きちんと手を洗いましょう。洗ったあとは、清潔なハンカチで手を拭きましょう。	27 昆布 「昆布」は収穫される地域によっていろいろな品種があります。今日の煮物に使われている昆布は「真昆布」という品種で、主に北海道の南側の海で収穫されています。	28 りんごゼリー 今日のりんごゼリーには、山形県産の「ふじ」という品種のりんごを使用しています。りんごのおいしささがぎゅっとつまっていますので、よく味わって食べましょう。
25日の続き）日本味めぐり～宮崎県～② 作られたのが始まりだと言われています。今回は小袋のタルタルソースをつけたので、とり肉にかけて食べましょう。ざぶ汁は日常的な料理であり、根菜類を中心に様々な食材をざぶざぶ煮ることから、この名前がつけられました。いりこだしと昆布だしを使用するのが特徴で、しょうゆとさとうで味を調えた汁物です。 また、宮崎県は秋冬の大根がたくさんとれるので、大根サラダにしました。			いろいろな食品を食べましょう 食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずはひとくち食べてみましょう。	