

月			火			水			木			金			
23 ごはん			24 ごはん			25 ごはん			26 ごくとうパン			27 ごはん			
とうふのチリソースに			ガパオライス			すましじる			ミートボールのトマトスープ			このはどんぶり			
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
はるまき			タイふうビーフンスープ			さばのピリからやき			ポテトのマヨやき			こまつなのおかかいため			
とうふ(冷)	70	赤	とりにく	35	赤	とうふ(冷)	30	赤	ミートボール	35	赤	たまご	40	赤	
ふたにく	30	赤	が-リツカが-	0.01	赤	いとまほこ	7	赤	シエルマカロニ	7	黄	やきかまぼこ	20	赤	
たまねぎ	40	緑	たまねぎ	25	緑	ほしわかめ	0.5	赤	たまねぎ	30	緑	あふらあげ	7	赤	
にんじん	10	緑	ピーマン	7	緑	たまねぎ	20	緑	キャベツ	20	緑	うす口しょうゆ	1	赤	
青ねぎ	5	緑	赤ピーマン	7	緑	青ねぎ	5	緑	にんじん	10	緑	さとう	1	黄	
つちしょうが	0.5	緑	乾燥パプリカ	0.03	緑	にら	5	緑	トマト水煮	20	緑	だしじり	10	黄	
トマトケチャップ	12	緑	トウバンジャン	0.05	緑	にんじん	5	緑	トマトケチャップ	6	緑	たまねぎ	45	緑	
とりガラスープ	1.3	緑	オイスターソース	0.5	緑	青ねぎ	5	緑	とりガラスープ	2	緑	にんじん	10	緑	
うす口しょうゆ	2.5	緑	こい口しょうゆ	2.2	黄	とりがらすー	1.5	黄	白ワイン	1	黄	青ねぎ	5	緑	
りょうりしゅ	1	黄	さとう	0.6	黄	こい口しょうゆ	1.5	黄	うす口しょうゆ	1	黄	ほししいたけ	0.5	赤	
さとう	0.4	黄	しお	0.1	黄	うす口しょうゆ	3	黄	さとう	0.3	黄	こなとうふ	3	赤	
しお	0.15	黄	みりん	0.5	黄	みりん	0.5	黄	うす口しょうゆ	2.5	黄	けずりぶし	2	赤	
こしょう	0.01	黄	いりごま	0.5	黄	しお	0.1	黄	こい口しょうゆ	3	黄	うす口しょうゆ	2.5	黄	
が-リツカが-	0.01	黄	水	1	黄	こめあぶら	0.2	黄	さとう	1.5	黄	でんぶん	1	黄	
チリパウダー	0.05	黄				でんぶん	0.2	黄	きざみのり	1袋	赤	だしじり	50	赤	
トウバンジャン	0.05	黄				水	3	黄				きざみのり	1袋	赤	
でんぶん	0.7	黄													
こめあぶら	0.5	黄													
水	15	黄													
エネルギー kcal	681	たんぱく質 g	25.8	しじつ g	22.2	エネルギー kcal	610	たんぱく質 g	27.3	しじつ g	17.7	エネルギー kcal	618	たんぱく質 g	24.2
												エネルギー kcal	638	たんぱく質 g	25.9
												エネルギー kcal	607	たんぱく質 g	25.7
												エネルギー kcal		たんぱく質 g	16.1

30 ごはん			31 ベビーコック		
かんこくふうすきやきに			きりほしだいこんのナムル		
ぎゅうにゅう			やきそば		
つちしょうが			にらまんじゅう		
ぎゅうにゅう	25	赤	スバゲティ	30	黄
つちしょうが	0.3	緑	ふたにく	30	赤
こい口しょうゆ	1.5	黄	キャベツ	50	緑
りょうりしゅ	1	黄	たまねぎ	20	緑
さとう	0.5	黄	にんじん	10	緑
が-リツカが-	0.03	黄	ピーマン	5	緑
とうふ(冷)	60	赤	のうこうソース	12	黄
たまねぎ	40	緑	ウスターソース	3	黄
にんじん	15	緑	しお	0.1	黄
にら	10	緑	こしょう	0.01	黄
はくさいキムチ	10	緑	こめあぶら	0.5	黄
こい口しょうゆ	5	黄			
さとう	1.5	黄			
りょうりしゅ	1	黄			
コチュジャン	0.5	黄			
こめあぶら	0.5	黄			
水	30	黄			
エネルギー kcal	615	たんぱく質 g	23.9	しじつ g	18.4

10月のもくひょう

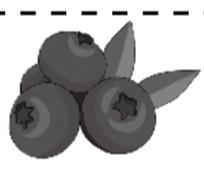
いろいろな食べ物をおぼえよう

10月のこんだてから



10日(火) 目の愛護デー

ブルーベリーゼリー



ブルーベリーにふくまれているアントシアニンという色素成分は目の疲れをとり、目を元気にしてくれます。

19日(木) あじの香草パン粉焼き



バジル粉末とパン粉・マヨネーズを混ぜたものを魚(鮭)にのせてオーブンで焼いたものです。バジルのさわやかな香りがします。

20日(金) 大学芋



さつまいもの旬は9月~12月ごろです。収穫してすぐ食べてもよいですが、2~3ヶ月貯蔵すると余分な水分がぬけて甘味が増し、ホクホクとしたおいしいさつまいもになります。

24日(火) タイ料理

ガパオライス

ガパオとは「バジル」のことで、肉や野菜をバジルと一緒に炒めたものをごはんにのせて食べます。給食では乾燥した粉末バジルを使用します。

タイ風ビーフンスープ

ビーフンはタイでよく食べられている米から作られためんです。ビーフンとたけのこ・ニラ・ねぎ等の野菜がたっぷり入ったスープにタイの調味料のナンプラーで味付けしています。

世界の料理

『タイ』



「おいしい」と言ってみよう。
『อร่อย! อร่อย!』

首都：バンコク
日本が昼12時：朝の10時

タイは東南アジアのほぼ中央に位置し、国民の9割以上が仏教を信仰している仏教国です。

首都バンコクを中心にたくさんの屋台が並んでいるため外食をすることが多く、屋台で朝食を買うこともよくあります。タイ料理は辛いものも多いですが、辛さだけでなく辛味の中に甘味や酸味などが加わり複雑な味を作っています。「パクチー」や「レモングラス」などのハーブもよく使い、料理に独特な味や香りがします。

またタイではスープや炒め物などに「ナンプラー」を使うことがあります。「ナンプラー」は魚を発酵させて作った調味料で、日本では「魚醤」といいます。

