2023 年度

中学校 ランチタイム 10月

室蘭市学校給食センター

～今月の旬の食べ物～

きのこ

きのこは、がん予防に効果があると言われています。食物せんいも豊富でお肌の調子を整えてくれたり、便秘を予防してくれます。また、きのこに多く含まれるβ－グルカンには、免疫力を高める抗がん作用があると言われています。

4日（水）つみっこ（しいたけ）
5日（木）あんかけ焼きそば（しいたけ）
6日（金）豆腐のオイスターソーススープ（えのきたけ）
豚肉と春雨の中華炒め（しいたけ）

18日（水）春雨スープ（しいたけ）
23日（月）鶏肉のトマト煮（しめじ）
25日（水）白菜とミートボールのクリーム煮（マッシュルーム）
26日（木）なめこの味噌汁（なめこ）

さつま汁　１２日（木）　いわしの梅煮

10月13日は「さつまいもの日」です

さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に効果があります。

また、さつまいものビタミンCは、でんぷんと一緒に含まれているので、加熱してもこわれにくいのが特徴です。上手にとりましょう。

いわしは世界で一番多く取れる青魚です。骨の栄養となるカルシウムやビタミンD、皮膚･髪･爪を健康に保つビタミンB2などが含まれます。その他にも、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防いでくれるＤＨＡ(ドコサヘキサエン酸)やＩＰＡ(イコサペンタエン酸)が含まれていて栄養たっぷりです。また、ＤＨＡは、脳の発達や働きを活性化すると言われています。

2023年度　給食テーマ

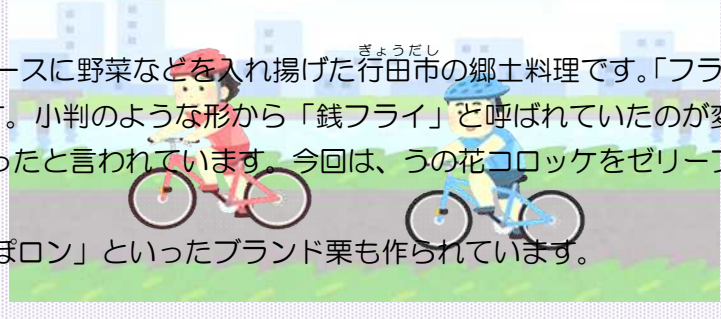
「日本を巡ろう！」第７弾　埼玉県

10月４日(水)
○ごはん　○牛乳
○つみっこ　○ゼリーフライ
○くりのムース

日本を巡ろう！第７弾は埼玉県です。埼玉県は関東地方に位置する県で、人口は約734万人と全国順位５位の県です。川沿いを走る日本一長いサイクリングロードが通っていて、自転車をもっている人も多く「じてんしゃ王国」です。

「つみっこ」は本庄市(ほんじょうし)の郷土料理です。昔から小麦の栽培が盛んでした。水で溶いて小麦粉で作った、いわゆる「すいとん」ですが、この地方では「つみとる」の方言から、「つみっこ」と名前がつけられました。

「ゼリーフライ」はおからやじゃが芋ベースに野菜などを入れ揚げた行田市(ぎょうだし)の郷土料理です。「フライ」「ゼリー」という食べ物とは全く違います。小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」とよばれるようになったと言われています。今回は、うの花コロッケをゼリーフライにみたてました。



また、埼玉県は「高麗川(こまがわ)マロン」「日高(ひだか)ぽロン」といったブランド栗も作られています。
室蘭で埼玉県の味を楽しみましょう♪

ハロウィンは古代ケルト人によるお祭りが起源とされ、秋の収穫を祝うとともに日本のお盆のように死者の霊が親族を訪れる日とされています。
死者の霊と同時に悪霊や魔物も現れるため、自ら魔物の格好して悪霊や魔物から身を守ったことが仮装の原点です。かぼちゃの中身をくり抜いて作られた「ジャック・オー・ランタン」には悪魔や悪霊を追い払う効果があると言われています。