



旬の味 秋野菜を食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。また、夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しみ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「まつたけ」は栽培することができず、天然のものしかいないため、秋の味覚の代表です。



～ 今月の注目メニュー ～

☆十五夜にちなんだ献立（1日）…十五夜にちなんで「お月見ゼリー」が登場します♪

☆秋祭りにちなんだ献立（9日）…秋祭りの季節です！昔からお祭りには新米で作ったお寿司やあげもん、甘酒などを食べてお祝いをしていました。香川県の郷土料理のひとつでもあります♪

☆目の愛護デーにちなんだ献立（12日）…10月10日は目の愛護デー。ブルーベリーの青紫色の色素のアントシアニン目はよく見えるように、そして疲れないように働いてくれます。

☆オカイレにちなんだ献立（16日）…香川県では、秋の稲の取り込みじまいを「オカイレ」といいます。オカノカミサン（田の神）を家にお帰りいただいて、無事収穫を終えたことのお礼を申し上げお祝いをします。綾川町では昔からオカイレの日には、赤飯を炊いて一升枧に盛りお供えしたり、ごぼうやれんこんを使って煮しめを炊いたりしていました。

☆ハッピーバースデー給食（23日）…10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！！

☆ハロウィンにちなんだ献立（28日）…10月31日はハロウィン。かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オー・ランタンにちなんでかぼちゃを使ったシチューの登場です。

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	木	カレーピラフ	○	ひじきのごまマヨネーズ和え うずら卵と野菜のスープ お月見ゼリー
2	金	麦入りごはん	○	ししゃもの三杯酢漬け1 おひたし1 大根と里芋の煮物
5	月	コッペパン	○	魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ1 春雨スープ
6	火	麦入りごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草とたくあんのごま和え のり佃煮
7	水	小型レーズンパン	○	スープスパゲッティ ひじきサラダ2 かき
8	木	麦入りごはん	○	魚のきのこあんかけ 高野豆腐のたまごとじ1
9	金	ちらしずし	○	さつまいものあげもん いそ香あえ1 とうふのすまし汁
12	月	コッペパン	○	瀬戸のチャウダー 野菜サラダ バナナ ブルーベリー ジャム
13	火	秋の香りご飯	○	小松菜の甘酢あえ 豚汁1 みかん
14	水	五目うどん1	○	竹輪の天ぷら ブロッコリーのごまドレッシング和え1
15	木	麦入りごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 青菜としめじの卵とじ
16	金	ごはん	○	煮しめ1 だんご汁 ちりめんの甘酢づけ
19	月	パン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ 五色サラダ ココアビ ーンズ
20	火	キムチごはん	○	ナムル1 トック入りわかめスープ
21	水	米粉パン	○	チキンカツ 元気になるサラダ 白菜スープ
22	木	麦入りごはん	○	さんまの竜田揚げ もやしとわかめの和え物 根菜汁
23	金	きのこカレーライス	○	海藻サラダ スイートポテト
26	月	コッペパン	○	えびと豆腐のチリソース煮 チンゲンサイと卵の炒め物 キウイ
27	火	発芽玄米入りごはん	○	さばのみそだれかけ 小松菜のごま和え 沢煮椀
28	水	コッペパン	○	パンプキンシチュー ツナサラダ りんご
29	木	わかめごはん	○	小あじの南蛮漬け2 おかか和え 豚肉とごぼうのうま 煮
30	金	栗ごはん	○	鶏肉のごまだれかけ キャベツの昆布和え 豆腐のみ そ汁