



10がっ よていこんだて



2020年 10月

お台場学園

15夜
開校記念
料理
長崎県
新島運

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	ひとこと
1木	さといもごはん 「とりにくのこうみやき」中学生のみ キャベキュウおつかあえ おつきみだんごじる	○	牛乳、油揚げ、糸揚げ、鶏肉	米、豆、油、ごま油、上白糖、白ごま、白玉粉、「三温糖」	人参、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜、かぼちゃ、「しょうが、にんにく、長ねぎ」	塩、みりん、醤油、酒、「酒、醤油、一味唐辛子」	580 838	18.7 31.0	きょうは「じゅうごや」です。べつめい、いもめいづつといわれ、いもをたべてあきのほうさくをいります。
2金	おせきばん さばのからあげ・いそソースかけ からしあえ はんぺんのすましじる こうはくゼリー	○	牛乳、小豆、さば、のり、豆腐、わかめ、はんぺん、寒天、アガー、カルピス	米、もち米、油、三温糖、てん粉、上白糖	しょうが、大根、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、えのき、長ねぎ、小松菜、アセロラジュース	塩、酒、醤油、みりん、からし(粉)、だし削り節	700 882	27.0 34.4	きょうはかいこうきねんびです。さばのからあげに、おだいにゆかりのある「のり」をつかったソースをかけました。
5月	チキンライス・クリームソースかけ ジャーマンポテト ◎なし	○	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	米、油、薄力粉、バター、じゃが芋	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しめじ、しょうが、パセリ、梨	塩、パプリカ、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、鶏がら、白ワイン	662 809	19.1 22.7	なしのしゅんはあきてす。なしのざらざらとしたしよっかんはせきさいぼうというさいぼうによるものです。
6火	ひじきのませごはん いりどうふ とりつみれじる	○	牛乳、ひじき、ちくわ、鶏肉、豆腐、鶏卵、削り節	米、上白糖、油、てん粉	人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、大根、白菜、えのき	塩、みりん、醤油、酒	601 740	29.4 36.2	いりどうふはとうふとたまご、やさしいためたまりょうりです。とうふはカルシウムをほうふにふくみます。
7水	ごはん のりのつくだに にくじゃが にらたまじる	○	牛乳、のり、昆布、豚肉、生揚げ、削り節、鶏卵	米、三温糖、水あめ、油、じゃが芋、こんにゃく、てん粉	人参、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、にら	醤油、みりん、塩、こしょう	630 778	25.1 30.6	にらはからだをあたためるさやうがあります。また、のりやなのねんまくをじょうぶにし、かせをひきにくくします。
8木	くるさどうパン ムサカ(なすのミートグラタン) とうにゅうクリームスープ ◎みかん	○	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、豆乳、みそ	黒砂糖パン、油、じゃが芋	なす、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、とうもろこし、しょうが、小松菜、みかん	赤ワイン、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう、鶏がら	686 864	27.0 33.4	きょうのムサカはトルコのりょうりです。ギリシャのムサカはホワイトソースをのせますが、トルコのムサカはのせずにやきます。
9金	ごはん ホキのみみやき ボンずあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳、ホキ、削り節、みそ、油揚げ	米、マヨネーズ(卵なし)、上白糖、じゃが芋	人参、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、小松菜、長ねぎ	塩、こしょう、酒、紙小判、醤油、米酢、だし汁	592 752	26.4 33.2	もみじやきはにんじんがはいったソースをのせてやきます。だいたいいるがこうしようしたもみじのいろにしています。
12月	ぶたキムチどん わかたまスープ ◎りんご	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、わかめ	米、麦、ごま油、白ごま、油、てん粉	キムチ、玉ねぎ、もやし、人参、長ねぎ、にら、しょうが、キャベツ、りんご	食塩、こしょう、醤油、鶏がら、塩	599 757	23.2 30.4	キムチははっこうしょくひんです。おなかのちようしをととのえるにゅうさんきんがほうふにふくまれます。
13火	ごはん さばのおぎみそやき やさいのたまねぎじょうゆあえ けんちんじる	○	牛乳、さば、麦みそ、削り節、豆腐	米、三温糖、油、じゃが芋	しょうが、長ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根	醤油、みりん、塩	668 843	25.8 32.5	おぎみそはきゅうしゅうちほう、しこくちほうでよくつかわれるみそです。こうばしいかおりがとくちようです。
14水	どんこつラーメン ↑★中学生のクエストメニュー★ もやしのごましょうゆ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、なると、みそ、豆乳、生クリーム、鶏卵	中華麺、油、ごま油、白ごま、さつま芋、バター、上白糖	人参、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、もやし、しょうが、小松菜、きゅうり	醤油、塩、こしょう、豚骨	595 762	22.9 31.0	きょうのラーメンはぶたのほねとやさしいをじっくりにこみ、だしをとりました。
15木	わかめごはん ししゃものスパイスあげ うらかみそぼろ ヒカド	○	牛乳、わかめごはんの素、ししゃも、豚肉、さつま揚げ、鶏肉、削り節	米、薄力粉、油、こんにゃく、上白糖、さつま芋	ごぼう、人参、もやし、大根、干しいたけ、長ねぎ	酒、カレー粉、醤油、塩	690 835	26.9 31.0	「うらかみそぼろ」と「ヒカド」はながさきけんのりょうりです。うらがみそぼろはいためもの、ヒカドはしるものです。
16金	ハヤシライス じゃがいもとコーンのサラダ ◎なし	○	牛乳、豚肉、チーズ	米、麦、薄力粉、バター、油、上白糖、じゃが芋、三温糖	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、トマト缶、とうもろこし、小松菜、梨	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、デミグラスソース、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、醤油、からし	643 806	19.9 24.3	きょうのハヤシライスは、さとうとみずでつくったカラメルをいれてコクをだしました。
19月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	○	牛乳、鶏肉、いか	米、油、米粉、てん粉、上白糖、ごま油、三温糖、白ごま、トック	しょうが、にんにく、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	酒、コチュジャン、トマトケチャップ、醤油、みりん、米酢、鶏がら、塩、こしょう	681 850	25.6 31.2	「ヤンニョムチキン」はあまからいたれをからめたチキンです。トックはもちです。どちらもちんごくのりょうりです。
20火	きのこごはん ツナとチーズのたまごやき ぐだくさんみそしる	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、チーズ、鶏卵、削り節、みそ	米、油、上白糖、じゃが芋、三温糖、こんにゃく	人参、まいたけ、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、ごぼう、大根、長ねぎ	塩、酒、醤油、みりん	644 793	28.4 35.2	ごはんはあきがしゅんのきのこが3しゅるいはいっています。かおりやしよっかんをたのしんでください。
21水	たまごチャーハン・にくみそあんかけ かいそうスープ ◎りんご	○	牛乳、鶏卵、豚肉、大豆、八丁みそ、鶏肉、海藻ミックス	米、油、上白糖、ごま油、てん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干しいたけ、もやし、キャベツ、りんご	塩、こしょう、テンメンジャン、酒、醤油、トウバンジャン、鶏がら	671 828	27.3 33.2	きょうのりんごはまぼろしのりんごといわれる「ほくと」です。とてもあまく、やわらかいしよっかんがとくちようです。
22木	ごはん さけのなんばんやき おひたし かきたまじる	○	牛乳、さけ、削り節、豆腐、鶏卵	米、三温糖、油、てん粉	しょうが、長ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、人参	醤油、酒、米酢、みりん、塩、こしょう	572 781	30.6 37.4	かきたまじるのたまごをふわふわにするコツは、しるにとろみをつけることです。
23金	ピザトースト マカロニとだいたいのスープ キャラメルポテト	○	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、大豆	食パン、油、マカロニ、さつま芋、三温糖、バター	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、セロリ、キャベツ、しょうが	塩、こしょう、パプリカ、オレガノ、醤油、鶏がら、ペイリーフ	656 827	23.3 28.8	キャラメルポテトはあきがしゅんのさつまいもをつかいます。さつまいもはゆっくりかぬつるとあまくなります。
26月	やきとりどん とちおあぶらあげのみそしる ◎りんご	○	牛乳、鶏肉、のり、油揚げ、みそ、削り節	米、油、上白糖、てん粉、じゃが芋	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、小松菜、りんご	醤油、酒、みりん	662 812	26.7 32.9	みそしるにはにいがためいづつ「とちおあぶらあげ」をつかいました。ふつうのあぶらあげとくらべ、あつみがあります。
27火	ごはん いかのソースがらめ やさいのレモンじょうゆあえ いなかじる	○	牛乳、いか、削り節、生揚げ	米、てん粉、薄力粉、油、三温糖、上白糖、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし、人参、とうもろこし、小松菜、レモン果汁、大根、長ねぎ	塩、酒、醤油、ウスターソース	622 767	26.9 32.9	いかのソースがらめはごはんがすすむあじつけです。いかはよくかんで、いかどごはんをこうごにたべましょう。
28水	フレンチトースト ツナカレーサラダ いんげんまめのシチュー	○	牛乳、鶏卵、ツナ、鶏肉、いんげん豆(てぼう)、チーズ	食パン、上白糖、バター、粉糖、油、じゃが芋、薄力粉	人参、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、しょうが、小松菜	バナラエッセンス、酢、塩、こしょう、カレー粉、鶏がら	625 784	26.3 32.5	シチューにはてぼうというめがはいっています。おなかのちようしをととのえるしよくもつせいがほうふです。
29木	ふきよせごはん ごまあえ とんじる おつきみゼリー	○	牛乳、えび、鶏肉、豚肉、削り節、みそ、生揚げ、寒天	米、油、果、上白糖、白ごま、黒ごま、三温糖、じゃが芋	しめじ、人参、キャベツ、小松菜、もやし、大根、長ねぎ、もも缶、グレープジュース	酒、塩、醤油、みりん	577 805	24.8 30.7	きょうは「じゅうさんや」です。べつめい、くりめいづつといわれます。ごはんにくりをつかいました。
30金	チボリダン マセドアンサラダ パンブキンドーナツ	○	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、豆腐	スパゲティ、油、バター、じゃが芋、はちみつ、上白糖、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ	トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩、こしょう、米酢、ペーキングパウダー	689 859	21.5 25.7	10がっ31にはアメリカのぎょうり、ハロウィンです。アメリカではジャックオランタンというかぼちゃをかざります。

※献立入荷等の都合により変更することがあります。 ※◎印は「特別栽培」の果物です。 ※「」は中学生のみに提供する献立です。

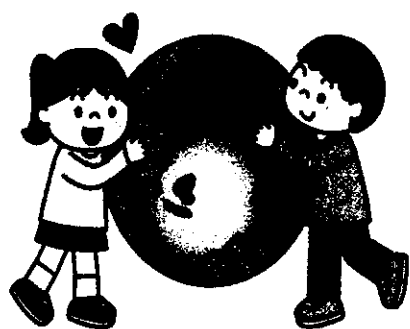
10



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。風邪をひかない体をつくるため、バランスのよい食事を心がけてください。

また、この時期は秋刀魚、きのこ、栗、さつまいも、りんご、梨など栄養が豊富な旬の食材がたくさんあります。寒さの厳しい冬に向けてご家庭でも食卓に秋の味覚を取り入れてはいかがでしょうか。

世界の食料問題



10月16日の世界食料デー (World Food Day) は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定しました。世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界では約8億2000万人以上、9人に1人が食料を十分に得ることができず、栄養不足の状態です*1。安全で栄養のあるものを十分に食べることや、たくさんの人たちの手を経て届いたものをおいしくいただくことは、世界中どこに住んでいても、誰にとっても大切です。しかし、それが実現できない背景には何があるのでしょうか。

食べ物は足りています。

世界の穀物生産量は毎年26億トン以上です*1。在庫もあるため、今、世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われています。

作っているけど十分に食べられない。

飢餓に直面している人たちの約7割が農村部に住み、そのほとんどがアジアやアフリカなどに住む小規模な農家です*2。このような地域では、雨水などの自然に頼った農業を行っているため、天候が不順になると食料の生産量が減少してしまいます。そして、安定した収入が得られなくなることで、病院へ行けなくなる、子供を学校へ行かせることができなくなるなど生活全般に影響が出ます。また、経済的に貧しい人ほど、生活費に占める食費の割合が高い傾向にあるため、収入が十分に得られないと食事の回数を減らす、品数や使用する食品を減らす、安く手に入る栄養の偏った食事で空腹をしのぐなど、生きるために必要な「食べること」に大きく影響してしま

たくさん捨てている私たち。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言います。日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています*3。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(132g)を毎日捨てていることになります。また、食品を処分するときは温室効果ガスが排出されます。異常気象によって食べ物を作る環境が厳しくなる中、その影響を大きく受けるのは、アジアやアフリカなどの貧困国に住む小規模な農家です。

2030年までに飢餓をゼロに。

持続可能な開発目標 (SDGs) の中では、2030年までに「飢餓をゼロにする」ことを約束しています。食べる幸せをみんなで分かち合える世界にするために、必要なのは私たち一人ひとりの行動です。世界食料デーをきっかけに、食べ物の大切さや私たちが今できることを考えてみてください。

*1: 国連食糧農業機関 (FAO) (2018年) *2: 国連WFP (2019年) *3: 農林水産省・環境省 (2017年)

*4: 農林水産省 (2015年)

10月15夜 十五夜 10月29夜 十三夜

10月1日は「十五夜」です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾ります。また、お供えものをして秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。この日にお月見をする風習は中国や韓国にもあり、中国では丸い月餅、韓国では松の葉を敷いて蒸した松餅というお餅を食べるそうです。日本では昔から、この時期に収穫される里芋をお供えする風習があり、十五夜の月を「芋名月」と呼ぶことがあります。

十五夜は中国から伝わった風習ですが、10月29日の十三夜は日本独自の風習です。十三夜に見える月は、十五夜に次いで美しい月とされています。また、十五夜の月、十三夜の月、どちらか片方しか見ないのは「片見月」と言われ、縁起が悪いとされています。「芋名月」と呼ばれる十五夜の月に対して十三夜の月は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。

海外に頼る私たちの食。

日本の食料自給率はカロリーベースで38%です*4。6割の食料を海外からの輸入に頼っています。先進国の場合、国民が食べることに困らないように十分な食料を自分の国で生産し、さらには輸出している国が多い中で珍しいことです。

9月のおんだてしょうかい @ 9月のおんだてよし いわしのかばやきどん

- <ざいりょう> 4人分
- ・ ごはん (丼ぶり4杯)
 - ・ いわしの開き (4枚)
 - ・ すりおろししょうが (小2)
 - ・ 片栗粉 (適量)
 - ・ サラダ油 (適量)
- (A) [・ さとう (大1と小1)
・ しょうゆ (大1)
・ みりん (小1)
・ 水 (大1)]

- <つくりかた>
- ① いわしにすりおろしたしょうがをかき、15分ほどおく。
 - ② フライパンにゆめの油をひき、中火にする。
 - ③ 1のいわしの両面に片栗粉をまぶし、フライパンでかり、とろまで火炙く。焼いたいわしはとりだしておく。
 - ④ フライパンの油をふきとり、(A)の材料を入れて煮立たせる。
 - ⑤ 焼いたいわしをふたで覆って取り出し、ごはんの上に乗せる。