

2020



10月分 給食 よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>よくかんで食べましょう</p>	<p>旬の食材は栄養価が高い</p> <p>秋の根菜類には体を温めてくれる作用があります。 また、食物繊維やビタミンも豊富です。 しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>10日は目の愛護デーです</p>	<p>目にはバランスのとれた食事をするのが大切</p> <p>10日は目の愛護デーです。 ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜には、目の濁きを防いだり、目の働きを助けるビタミンAが沢山入っています。ブルーベリーに含まれているアントシアニンという栄養素は目の機能を助ける働きがあります。ブロッコリーやピーマンにはストレスからくる目の疲れを和らげてくれるビタミンCがたくさん含まれています。</p>	
<p>ハロウィンってどんなお祭り?</p> <p>古代ケルトを起源とする民間行事のひとつです。夜に悪霊や魔女が出てくると信じられていました。そのため身を守るために仮面をつけたり焚火をしたと言われています。現在では宗教的な意味合いは薄れ子ども達がお化けに仮装してお菓子をもらったり、ホラーを楽しんだりするイベントとなり多くの国で親しまれています。</p>	<p>十五夜ってなあに?</p> <p>「収穫の季節に豊作を感謝する」 十五夜は、一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日のことです。毎年日にちが変わります。今年の十五夜は、10月1日の木曜日です。</p>	<p>十三夜ってなあに?</p> <p>十三夜のお月様は、左側が少し欠けています。 十五夜と同じように、毎年日にちが変わります。今年の十三夜は、10月29日の木曜日です。</p>	<p>1日 十五夜メニュー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>かぼちゃの そばろあんかけ かぼちゃ ひき肉・しょうが</p> <p>豆ごはん えだまめ ごま</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>いものこ汁 さといも・ごぼう ねぎ・ぶた肉・大根 にんじん・糸こんに</p> <p>780kcal</p> </div> </div>	<p>2日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>とうふサラダ とうふ・にんじん コーン・きゅうり 枝豆</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>もやしラーメン もやし・ぶたひき肉 しょうが・ねぎ にんにく</p> <p>752kcal</p> </div> </div>
<p>5日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>きのこマカロニ のグラタン とり肉・まいたけ しいたけ・しめじ ブロッコリー</p> <p>バターロールパン</p> <p>752kcal</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>野菜スープ きゃべつ・パセリ にんじん・玉ねぎ しいたけ</p> </div> </div>	<p>6日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>炊き込みごはん ごぼう・しいたけ とり肉・しょうが にんじん・絹さや たけのこ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>とり肉の 甘酢あんかけ とり肉・しょうが ピーマン・にんじん たけのこ・玉ねぎ</p> <p>815kcal</p> </div> </div>	<p>7日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>トマトたっぷりハッシュドポーク ぶた肉・玉ねぎ・トマト しいたけ・しめじ・にんにく</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>野菜サラダ きゃべつ 玉ねぎ コーン にんじん</p> <p>843kcal</p> </div> </div>	<p>8日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>肉じゃが じゃがいも・玉ねぎ にんじん・ぶた肉 糸こんにやく</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>さばの カレー焼き さば・しょうが ごまあえ</p> <p>804kcal</p> </div> </div>	<p>9日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>野菜サラダ レタス・きゃべつ コーン・にんじん きゅうり</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>天ぷらうどん えび・ちくわ 玉ねぎ・にんじん 枝豆・たまご</p> <p>847kcal</p> </div> </div>



10月分 給食 よていこんだて



月	火	水	木	金
12日 エビカツバーガー エビ・玉ねぎ きゃべつ・たまご 秋のミネストローネ さつまいも・トマト しいたけ・しめじ マカロニ・枝豆 815kcal	13日 マカロニサラダ 玉ねぎ・じゃがいも にんじん・きゅうり ホールコーン 和風ハンバーグ ぶたひき肉・たまご とうふ・玉ねぎ しめじ・しいたけ 788kcal	14日 秋野菜カレー ぶた肉・にんにく にんじん・玉ねぎ かぼちゃ・なす きのこサラダ しいたけ・しめじ エリンギ・レタス 水菜・玉ねぎ 887kcal	15日 卵の花炒り煮 おくら・にんじん 干しいたけ ちくわ・絹さや とり肉の香味揚げ とり肉・パセリ きゃべつ・水菜 にんじん・コーン 815kcal	16日 森のスパゲティー しいたけ・玉ねぎ エリンギ・しめじ ベーコン・にんじん 秋野菜サラダ さつまいも・りんご かぼちゃ・マカロニ 玉ねぎ・にんじん 825kcal
19日 ポイルウインナー ジャーマンポテト じゃがいも・玉ねぎ ピーマン・ベーコン ココアパン コッペパン ココア 778kcal	20日 春巻き たけのこ ぶた肉 にんじん しいたけ 酢豚 ぶた肉・玉ねぎ にんじん・たけのこ ピーマン・しいたけ 847kcal	21日 小松菜とひき肉の中華ピラフ 小松菜・ぶたひき肉 ピーマン・にんにく にんじん・玉ねぎ シーフードサラダ エビ・イカ・ホタテ レタス・水菜 にんじん・コーン 774kcal	22日 ポテトサラダ じゃがいも にんじん・玉ねぎ コーン・パセリ さけのフライ さけ・きゃべつ 水菜・にんじん 761kcal	23日 あんかけ焼きそば 中華めん・ぶた肉 チンゲンサイ・イカ しいたけ・たけのこ 野菜サラダ レタス・玉ねぎ ホールコーン にんじん・水菜 837kcal
26日 チキンバーガー とり肉・しょうが レタス・玉ねぎ トマト・チーズ クリームシチュー じゃがいも・とり肉 玉ねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー 8291kcal	27日 切り干し大根の旨煮 切り干し大根・薄揚げ にんじん・しいたけ とり肉・ピーマン さばのみそ煮 さば・しょうが キクのお浸し 811kcal	28日 三色どんぶり ぶたひき肉 しょうが・もやし ほうれん草・卵 とん汁 ぶた肉・大根 にんじん・ねぎ ごぼう・薄揚げ じゃがいも 779kcal	29日 十三夜メニュー くりごはん くり・とり肉 にんじん・しめじ しいたけ・ごぼう ましたけ・絹さや さんまの塩焼き さんま お浸し 小松菜・にんじん もやし・ピーナッツ 761kcal	30日 ほうとう かぼちゃ・うどん ぶた肉・にんじん 油揚げ・ねぎ ハロウィーンデザート 切り干しの甘酢 切り干し大根 もやし・にんじん きゅうり 758kcal