

##



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した。 また、食物繊維やビタミンも豊富です。しっかり噛んで食べましょう。</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>ほうれん草やにんじん等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、たくさん入っています。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などにはストレスから、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> | |

ハロウィンってどんなお祭り?

古代ケルトを起源とする民間行事のひとつです。夜に悪霊や魔女がで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き火をしたと言われています。現在では宗教な意味合いは薄れ、子どもたち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。

十五夜ってなあに?

「収穫の季節に豊作を感謝する」

十五夜は、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。別名「芋名月」といい里芋やさつま芋を供えます。

十三夜ってなあに?

「収穫の季節に豊作を感謝する」

十三夜は「後の月(のちのつき)」と呼ばれ十五夜に次いで美しいとされています。十三夜の頃は栗や豆の収穫期なので「栗名月」「豆名月」という別名もあります。今年の十三夜は10月8日(土曜日)です。

秋野菜を食べて疲労を回復しよう。
「クコの実とさつまいものサラダ」

材料4人分

- クコの実 大さじ1
- さつまいも 2本
- 玉ねぎ みじん切り1/3コ
- たまご 1コ
- りんご 1/3コ
- マヨネーズ 大さじ4
- 塩・こしょう 適宜
- 酢 小さじ1

3日

きのこと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

野菜スープ
きゃべつ・パセリ
にんじん・玉ねぎ
しいたけ

バターロールパン

752kcal

4日

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

とり肉のレモンソース
とりもも肉
レモン・ブロッコリー
にんじん

815kcal

5日

トマトたっぷり
ハッシュドポーク
ぶた肉・玉ねぎ
しいたけ・しめじ
にんにく・トマト

野菜サラダ
きゃべつ
玉ねぎ
コーン
にんじん

843kcal

6日

肉じゃが
じゃがいも・玉ねぎ
にんじん・ぶた肉
糸こんにゃく

さばのカレー焼き
さば・しょうが
ごまあえ

824kcal

7日

十三夜メニュー

さつまいものサラダ
さつまいも
にんじん
じゃがいも
きゅうり

豆の天ぷらうどん
枝豆・玉ねぎ
にんじん・たまご
エビ・ちくわ

847kcal



10月分給食よていこんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| 31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 829kcal | 11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 821kcal | 12日 秋野菜カレー ぶた肉・さつまいも じゃがいも・玉ねぎ にんじん・にんにく かぼちゃ・れんこん 大根サラダ 大根・きゅうり にんじん コーン 887kcal | 13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 | 14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 |
| 17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 まめまめポトフ じゃがいも・玉ねぎ にんじん・さつまいも えだまめ・ウインナー 815kcal | 18日 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 | 19日 おからサラダ 春雨・きゅうり にんじん・枝豆 コーン・おから 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 774kcal | 20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 761kcal | 21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 |
| 22日 (土) カレーパン じゃがいも・玉ねぎ にんじん・ひき肉 にんにく 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 775kcal | 25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 811kcal | 26日 シーフードピラフ エビ・イカ・ホタテ 玉ねぎ・にんじん ピーマン・にんにく ココロサラダ じゃがいも にんじん・コーン たまごスープ たまご・ねぎ しいたけ・ごま 779kcal | 27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 | 28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 |

※31日(月)の分は左上に記載しております。