



10月 給食だより



月	火	水	木	金	☆昼おやつ☆
21日は『ハロウィンクッキー』、 29日は『おばけカレー』を予定しています。 お楽しみに★	◇◆10月 旬の食べもの◆◇ 新米・かぶ さといも・さつまいも じゃがいも・さんま・いわし さけ・しめじ・まつたけ 柿・人参 など			1 おにぎり(わかめ) きつねうどん 白身魚の天ぷら オレンジ寒天 (328kcal) 米・わかめご飯の素 うどん・ほうれん草 揚げ・人参・かまぼこ 骨なしホキ・小松菜 寒天・オレンジジュース	☆昼おやつ☆ 1日 市販菓子 (87kcal)
4 ハヤシライス 野菜サラダ フルーツポンチ (371kcal) 米・豚肉 じゃが芋・玉ねぎ 人参・グリーンピース キャベツ・ハム コーン・ブロッコリー フルーツ缶	5 魚の西京焼き 五目煮豆 すまし汁 りんご (279kcal) 米・骨なしさわら ほうれん草・人参 大豆・大根・蓮根 ごぼう・しいたけ インゲン・玉ねぎ わかめ・麩・りんご	6 鶏肉の唐揚げ じゃが芋の含め煮 味噌汁 (293kcal) 米・鶏肉 白菜・人参 じゃが芋・玉ねぎ さつま揚げ・豆腐 グリーンピース ねぎ	7 肉団子の甘酢あん 白菜のごま和え 野菜スープ (298kcal) 米・肉団子 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜 ちくわ・きゅうり ごま・コーン チンゲン菜	8 白いパン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ スープ・りんご寒天 (353kcal) 白いパン・スパゲティ・豚肉 玉ねぎ・人参・大豆 グリーンピース・ブロッコリー キャベツ・鶏ささみ・コーン 白菜・絹さや・寒天 りんごジュース	4日 ももゼリー (104kcal) 5日 きな粉おにぎり (151kcal) 6日 ほうれん草ケーキ (135kcal) 7日 ココアトースト (120kcal) 8日 市販菓子 (93kcal)
11 ピビンバ丼 春雨の酢の物 中華スープ オレンジ (379kcal) 米・豚肉・卵 ほうれん草・もやし 人参・ごま・春雨 コーン・きくらげ カニカマ・きゅうり 白菜・玉ねぎ・オレンジ	12 魚の塩焼き 野菜の卵とし 味噌汁 バナナ (323kcal) 米・骨なし鮭 小松菜・人参 キャベツ・揚げ 玉ねぎ・絹さや 麩・ねぎ	13 麻婆豆腐 三色ナムル たまごスープ みかん缶 (352kcal) 米・豚肉・豆腐 玉ねぎ・人参 ねぎ・もやし チンゲン菜・卵 えのき・わかめ みかん缶	14 鶏じゃが キャベツのしらす和え 味噌汁 (271kcal) 米・鶏肉 じゃが芋・玉ねぎ 人参・こんにゃく グリーンピース キャベツ・しらす 揚げ・小松菜	15 おにぎり(ごま塩) しょうゆラーメン 肉シューマイ カルピス寒天 (320kcal) 米・ごま塩・中華麺 豚肉・白菜・人参 ほうれん草・もやし コーン・シューマイ ブロッコリー・寒天 カルピス	11日 青りんごゼリー (104kcal) 12日 ふりかけおにぎり (129kcal) 13日 きな粉ケーキ (120kcal) 14日 スイートトースト (146kcal) 15日 市販菓子 (84kcal)
18 三色丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 オレンジ (312kcal) 米・鶏肉・卵 インゲン・ほうれん草 人参・ちくわ かぶ・揚げ ねぎ・オレンジ	19 魚の照り焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご (256kcal) 米・骨なしたら 小松菜・人参 高野豆腐・玉ねぎ しいたけ・グリーンピース 白菜・わかめ りんご	20 豚肉の和風カレー煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 (321kcal) 米・豚肉 厚揚げ・キャベツ 玉ねぎ・人参・絹さや 白菜・きゅうり かまぼこ・南瓜 ねぎ	21 チキンカツ ごぼうサラダ 野菜スープ (324kcal) 米・鶏肉 ブロッコリー・人参 ごぼう・インゲン ごま・玉ねぎ キャベツ・コーン	22 おにぎり(ゆかり) 肉うどん キャベツのおかか和え オレンジゼリー (317kcal) 米・ゆかり・うどん 豚肉・豆腐・玉ねぎ 人参・ねぎ・キャベツ ちくわ・花かつお ゼリーの素	18日 マスカットゼリー (104kcal) 19日 わかめおにぎり (129kcal) 20日 フレンチトースト (120kcal) 21日 ハロウィンクッキー (133kcal) 22日 市販菓子 (129kcal)
25 チキンライス ミートボール コンソメスープ オレンジ (365kcal) 米・鶏肉・卵 玉ねぎ・人参 グリーンピース しめじ・ミートボール ブロッコリー・キャベツ	26 魚の煮付け 炒り豆腐 味噌汁 バナナ (306kcal) 米・骨なしカレー 絹さや・人参・卵 玉ねぎ・豆腐・しいたけ グリーンピース 白菜・揚げ ねぎ・バナナ	27 お誕生日会 ハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ オレンジ (341kcal) 米・豚肉・豆腐 玉ねぎ・ブロッコリー 人参・スパゲティ ハム・コーン きゅうり・ほうれん草 オレンジ	28 鶏肉のうま煮 小松菜の和え物 ふし汁 (284kcal) 米・鶏肉 大根・蓮根・人参 玉ねぎ・しいたけ 絹さや・小松菜 白菜・カニカマ うどん・ねぎ	29 ハロウィンランチ おばけカレー 野菜サラダ いちごゼリー (400kcal) 米・豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・コーン ツナ・ブロッコリー ゼリーの素	25日 ぶどうゼリー (104kcal) 26日 ふりかけおにぎり (129kcal) 27日 りんごジュース・ ロールケーキ(97kcal) 28日 ソーセージブリッター (126kcal) 29日 市販菓子 (96kcal)

★今月の産地地消(徳島県・石井町産)は、6日に『じゃが芋』を使用予定です。

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
三食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。
スポーツの秋ですから、たくさん身体を動かし、秋のおいしい味覚を
たくさん味わいたいものですね♪

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を!

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など



◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



今月のおすすめレシピ

ごぼうサラダ

- 作り方
 - ①ごぼうはさがきにします。
 - ②人参は千切りにします。
 - ③いんげんは筋を取って斜めに薄切りにし、塩茹でして水にさらし水気を切る。
 - ④鍋でかつお出汁を煮立て、ごぼうを入れて、薄口しょうゆ・砂糖で薄く下味をつける。
 - ⑤粗熱をとった④と人参・いんげんをボウルに入れ、マヨネーズを加えて味を調える。

- 材料(大人2人・子ども2人分)
 - ・ごぼう …1/2本
 - ・人参 …1/4本
 - ・いんげん …8本
(または、きゅうりなど)
 - ・かつお出汁 …1/3カップ
 - ・砂糖 …小さじ2
 - ・薄口しょうゆ…小さじ2
 - ・マヨネーズ …大さじ2

●調理ポイント
ごぼうを出汁で煮て下味をつけてから、他の具材と混ぜ合わせると味がなじみやすくなります。