

10月分給食カレンダー

1日 (木)			ぎゅうにく ふうみ や 牛肉のカレー風味焼き、 ほたて貝とトマトのスーパゲッティ、きゅうりのサラダ	16日 (金)			この や ぶたじる うめふうみ お好み焼き、豚汁、きゅうりの梅風味
2日 (金)			けいにく しお や じる 鶏肉のゆず塩焼き、ソーキ汁、 もやしとさんどまめの甘酢あえ、まっ茶大豆	19日 (月)			キュウショク 給食はありません
5日 (月)			ぶたにく やさい 豚肉と野菜のケチャップソテー、スープ、 スイートポテト	20日 (火)			キュウショク 給食はありません
6日 (火)			みそカツ、じゃがいもと野菜の煮もの、 焼きのり	21日 (水)			ハヤシライス[米粉]、 キャベツのひじきドレッシング、黄桃(缶)
7日 (水)			ぎゅうにく しる 牛肉のきんぴらちらし、みそ汁、 キャベツの赤じそあえ (3年生・修学旅行)	22日 (木)			はくさいのクリーム煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、 豚肉とれんこんのオイスターソースいため
8日 (木)			けいにく や 鶏肉のガーリック焼き、 (3年生・修学旅行) ぶたにく やさい 豚肉と野菜のスープ煮、りんご	23日 (金)			タコライス、もずくのスープ、 じゃがいもときゅうりのサラダ[ノンエッグドレッシング]
9日 (金)			からどんぶり ピリ辛丼、 (3年生・修学旅行) ちゅうか くろまめ 中華スープ、ソフト黒豆	26日 (月)			まぐろのオーロラ煮、ベーコンとじゃがいものスープ、 きゅうりとコーンのゆずドレッシング
12日 (月)			ぶたにく ちゅうか に だいがく 豚肉といかの中華煮、大学いも、 ミニフィッシュ	27日 (火)			ポークカレーライス[米粉]、 はくさいのピクルス、みかん
13日 (火)			けいにく やさい に 鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、 おかかなっ葉	28日 (水)			わふう 和風ハンバーグ、みそ汁、 かぼちゃのいとし煮
14日 (水)			ぶたにく や 豚肉のねぎじょうゆ焼き、 ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ	29日 (木)			コーンクリームシチュー[米粉]、 キャベツとさんどまめのサラダ、パインアップル(カット缶)
15日 (木)			なすのミートグラタン、 けいにく やさい 鶏肉と野菜のスープ、みかん	30日 (金)			さんまのみぞれかけ、みそ汁、 ぎゅう 牛ひじきそぼろ

10月は、夏から秋へ季節が変わる時期で、なすや生のかぼちゃを使用できる最後の月になります。一方で、はくさいやれんこんなど秋らしい食材が少しずつ登場してきます。

秋を感じる献立として、旬のさといもを主材に、れんこんやしめじなど秋に収穫される食材を使った「ふきよせ煮」が14日(水)に、さつまいもを使ったスイートポテトが5日(月)、大学いもが12日(月)に登場します。

今月は、食物アレルギー個別対応献立はありません。

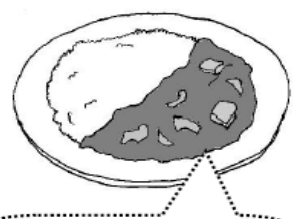


9・10月は 食物アレルギー対応サポート月間

米粉の ハヤシライス

いつものハヤシライスは、小麦粉を油で炒めて作った「ブラウンルウ」でとろみをつけています。

今月は、ブラウンルウの代わりに米粉(上新粉)を使っているため、あっさりとした味わいになっています。



小麦アレルギーの人も食べることができるよ!

野菜をたくさん食べるには?

健康のためには、緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせしっかりと食べることが大切です。野菜をたくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

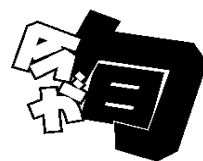
加熱して食べる

野菜は、生のままより、加熱する方がかさがへり、たくさんの量を食べることができます。いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



3食に分けて食べる

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、1日に必要な量を無理なく食べることができます。



～さんま～

さんまに多く含まれる栄養素には、次のようなものがあります。

【たんぱく質】

主に体の組織をつくる。

【ビタミンB2】

炭水化物や脂質がエネルギーになるときに必要。

【さんまの脂質に含まれる成分】

★ドコサヘキサエン酸(DHA)…脳の働きを助ける。

★エイコサペンタエン酸(EPA)…血管の病気を予防する。

