



| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>10月10日は目の愛護デー</b></p> <p>ビタミンA・カロテン・アントシアニンを多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。</p>  | <p><b>バランスよく食べるために...</b></p> <p><b>ごはんとおかずを交互に食べよう!</b></p>   |  | <p>1 はくさいとコーンのおひたし</p> <p>ちくわのお好みあげ(小2中3)</p> <p>ソフト麺 肉みそソース</p> <p>秋は食欲も出て、運動をするのにぴったりの季節です。栄養をバランスよくとり、運動することで体力がきます。</p>                         | <p>2 キャベツのいそあえ</p> <p>白ごまつくねのみそかけ(小2中3)</p> <p>さつまいもごはん こんさいじる</p> <p>ごまには小さい粒の中に熱や力のもとになる脂質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</p>          |
| <p>5 ひじきの五目煮</p> <p>ししゃものいそべあげ(2)</p> <p>むぎごはん 具だくさんみそしる</p> <p>きょうはししゃも、ひじき、大豆とカルシウムを多く含む食品をつけています。骨の成長に欠かせない栄養素です。しっかり食べましょう。</p> | <p>6 ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング</p> <p>さといものグラタン</p> <p>米粉食パン りんごジャム 野菜スープ</p> <p>さといもは皮をむくとヌルヌルとしたぬめりがあります。このぬめりの正体は食物せんいで、おなかの調子をよくしてくれます。</p> | <p>7 ピピンパの具 (ナムル)</p> <p>ピピンパの具 (切り干し大根と豚肉のいためもの)</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>私たちは、ごはん、パンなどの主食を中心に食事をしています。主食は体だけではなく、脳のエネルギーのもとになります。</p>        | <p>8 さつぱりきんぴら</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>むぎごはん とうふときのこのすましじる</p> <p>きょうは8のつく日、「かみかみメニューの日」です。きょうはさつぱりきんぴらです。よくかんで食べてください。</p>                           | <p>9 ゆかりあえ</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>おからコロッケ</p> <p>にんじんごはん いなかじる</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。今日の給食には目の健康に欠かせない栄養がたっぷり入っています。</p>          |
| <p>12 小松菜のおかかあえ</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>しめじごはん だいこんとさといものみそしる</p> <p>れんこんは穴が多くあいていることから、先が見通せるとして、おめでたいときの食事に使われます。</p>            | <p>13 ブロッコリーのソテー</p> <p>とりにくのマーメレード焼き</p> <p>黒パン コーンクリームスープ</p> <p>ブロッコリーは花野菜と呼ばれ、キャベツの仲間です。ビタミンA、ビタミンC、鉄分の多い緑黄色野菜です。</p>                        | <p>14 厚揚げとだいこんの煮物</p> <p>さつまいもとくりのタルト</p> <p>白身魚のきのこチーズ焼き</p> <p>むぎごはん とうふとゆばのすましじる</p> <p>きのこのおいしい時期になりました。きょうは神戸町で栽培された「しいたけ」をチーズ焼きに入れました。</p> | <p>15 キャベツと小松菜のアーモンドあえ</p> <p>だいがくいも</p> <p>けんちんうどんしる</p> <p>一食うどん</p> <p>きょうは「大学いも」です。大正時代に、東京の大学生の人たちにとて人気があったのでこの名前がつけられたと言われています。</p>           | <p>16 野菜のたきあわせ</p> <p>さんまの塩焼きおろしかけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>「さんまがでるとあんまが引つ込む」ということわざがあるようにさんまを食べると元気になり、体の調子がよくなると昔から言われています。</p> |
| <p>19 黒豆のえだまめ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>むぎごはん きのこカレー</p> <p><b>★ 食育の日</b><br/>えだまめは輪之内町の「大吉宮農」の方が作ってくださった「黒豆のえだまめ」です。</p>               | <p>20 キャベツのサラダ 香りごまドレッシング</p> <p>きなこパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>きょうはきなこパンです。ツイストパンを油で揚げて砂糖と塩をまぜた「きなこ」をまぶしました。</p>                                   | <p>21 肉じゃが</p> <p>りんご</p> <p>さけの塩こうじ焼き</p> <p>むぎごはん 千切り野菜のすましじる</p> <p>ごはん・おかず・汁物を交互に食べることで栄養素のかたよりがなく、おいしく食べることができます。給食でじっせんしてみましょ!</p>         | <p>22 大根のちゅうかサラダ 香味ちゅうかドレッシング</p> <p>ひじきシューマイ(小2中3)</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐はみそやしょうゆ、砂糖、豆板醤などで味つけされています。たくさん調味料をつかうことでおいしいマーボー豆腐ができます。</p> | <p>23 切り干し大根のいそあえ</p> <p>とり肉のからあげ(2)</p> <p>むぎごはん 白みそしる</p> <p>切り干し大根は生の大根を干してつくります。干すことで水分が抜け、うまみと栄養素がたまっておいしくなります。</p>            |
| <p>26 キャベツのおかかあえ</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>魚のあぶらには脳のはたらきをよくしたり、血液をさらさらにする栄養素が含まれています。すすんで食べられるとよいですね。</p>           | <p>27 フルーツあえ</p> <p>ささみのコーンフレークフライ</p> <p>こがたパン スパゲッティナポリタン</p> <p>食事の前の手洗いを十分に行っていますか? 給食当番の人はクラス全員の分を準備するので、特に念入りに手洗い、消毒をするようにしましょう。</p>       | <p>28 もやしとはくさいのごまあえ</p> <p>わかさぎフリッター(小2中3)</p> <p>むぎごはん かんとうに</p> <p>きょうは8のつく日、「かみかみメニューの日」です。きょうはわかさぎフリッターです。よくかんで食べてください。</p>                  | <p>29 ブロッコリーのサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ</p> <p>いかのオリーブ焼き</p> <p>食パン さつまいものシチューブルーベリージャム</p> <p>さつまいもは体を温める働きがあります。また、ビタミンCもたっぷりだから予防に効果があります。</p>             | <p>30 海そうサラダ 野菜いっぱいドレッシング</p> <p>かぼちゃのコロッケ</p> <p>チキンピラフ ミネストローネスープ</p> <p>31日はハロウィンです。ハロウィンにちなんでかぼちゃのコロッケにしました。</p>                |