

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
白ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら さつまいもの天ぷら 揚げ油 切干大根の煮物 切干大根 にんじん 平天 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし きのこ汁 冷凍豆腐 カットしめじ カットえのき 干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな カットうす揚げ みそ 白みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 サバの塩焼き サバの塩焼き 根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むぎ枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) すまし汁 カットしめじ たまねぎ 冷凍豆腐 いちよう型かまぼこ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	背割りコッペパン 牛乳 あらびきロングウイナー ロングウイナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ポイル野菜 キャベツ にんじん 食塩 はるさめスープ 豚肉 たまねぎ にんじん はくさい 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	白ごはん 牛乳 ビビンバ 豚ひき肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく ほうれん草 大豆もやし 錦糸卵 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま わかめスープ にんじん たまねぎ カットしめじ カットえのき カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)	コッペパン 牛乳 千キン南蛮 鶏肉でんぶん付き 揚げ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ ノンエッグタルタルソース(個袋) ポイルフロッキー カットブロccoli ミネストローネ にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ すりおろしにんにく シェルマカロニ トマト水煮 マーガリン スープストック こしょう



25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
白ごはん 牛乳 いわしのみぞ煮 いわしのみぞ煮 キャベツの塩こんぶ和え キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ 豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 厚焼きたまご じゃがいものほろ煮 じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにやく カットいんげん 鶏ひき肉 ミニ絹揚げ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 三温糖 液体かつおだし でんぶん のり佃煮 あまのり佃煮(個袋)	米粉パン 牛乳 きのこスパゲティ スパゲティ カットベーコン すりおろしにんにく たまねぎ にんじん カットしめじ カットえのき カットエリンギ むぎ枝豆 スープストック うすくちしょうゆ オリーブ油 こしょう 豆腐のナゲット 豆腐のナゲット 揚げ油 ミルクコーヒー(液体) ミルクコーヒー(個)	麦ごはん 牛乳 ニラまんじゅう ニラまんじゅう ナムル はくさい にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 揚げ油 ワンタンスープ ワンタン にんじん たまねぎ カットえのき 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう チョコ大豆クリーム チョコ大豆クリーム(個袋)



10月給食だより

今日の給食目標 朝ごはんを食べよう

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

朝ごはん学カアップ

体カアップ



朝ごはんを毎日食べるの方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



ひまをふせぐ 朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人のほうが、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



**「おうちで作ってみよう」
おすすめ給食レシピ**

オレンジサラダ (1人分)

- ・キャベツ 30g
- ・きゅうり 10g
- ・みかん 15g
- ・フレンチドレッシング 8g

①キャベツは一口大に、きゅうりは千切りにして湯かく。
②湯がいた野菜を冷ます。
③野菜とみかんをフレンチドレッシングで和える。

10/10日の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかりと食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物
油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ、キンダラ