



月	火	水	木	金			
<p>10月</p>	<p>いただきます</p>	<p>* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使い切りではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>	<p>カニたま (卵・麦・大豆・鶏・カ・コ)</p> <p>マーボーとうがん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>				
<p>4</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>5</p> <p>さつまいもいりかきあげ</p> <p>きりぼしだいこんのびたし</p> <p>うどん</p> <p>きつねうどんのつゆ</p>	<p>6</p> <p>れいとうみかん</p> <p>とりにくしょうゆこうじやき</p> <p>さんびらごぼう</p> <p>わかめごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>7</p> <p>フライピーズ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>あきあじシチュー</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>りんご</p> <p>だいこんとツナのちゅうかに</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>イカのこうらいやき</p>			
<p>10月の岐阜県産食材</p> <p>だいこん</p> <p>みかん</p> <p>ごまつな</p> <p>きゅうり</p>	<p>14</p> <p>マーマレードチキン</p> <p>ごまつなのソテー</p> <p>こがたコッパン</p> <p>スパゲッティナポリタン</p>	<p>15</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハッシュドポーク</p>	<p>18 食育の日</p> <p>みかん</p> <p>サンマのしおやき</p> <p>ごまつなのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>うちまめしる</p>	<p>19</p> <p>あげパン</p> <p>チンゲンサイのオイスターソースいため</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>ブラックラーメンのスープ</p>	<p>20</p> <p>ぶたにくしょうがいため</p> <p>ひじきのいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこしる</p>	<p>21</p> <p>ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>イタリアンソテー</p> <p>こめこいりパンズパン</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>22</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>アジフライ</p>
<p>25</p> <p>パイナップル</p> <p>はっほうさい</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>26</p> <p>だいずとごまかなのごまがらめ</p> <p>もやしちゅうかいだめ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ちゅうかきのソース</p>	<p>27</p> <p>サバのみそに</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>28</p> <p>パンプキンパバロア(乳卵なし)</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こくとうコッパン</p> <p>チキンピーズ</p>	<p>29</p> <p>サケのてりやき</p> <p>あきのぶぎよせに</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p>			

### 秋が旬の食材を、知っていますか？

秋はお米をはじめ、野菜・果物・魚など私たちの食卓に欠かせない多くの食べ物が増えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちでおいしく、栄養価も高くなる時期のことを言います。秋が旬の食材を知り、味わってみましょう。



**秋刀魚(サンマ)**  
「秋」・「刀のような形」・「魚」と、書いて「サンマ」と読み、秋が旬の魚です。

**さつまいも**  
火を通すことで、より甘みが増します。食物繊維、ビタミンCを多く含みます。

**しいたけ**  
低エネルギーで食物繊維を多く含みます。独特の香りやうまみがあります。

**かき**  
甘柿と渋柿があり、渋柿は「干柿」にすることで甘くなります。ビタミンCを多く含み、風邪を予防します。

**くり**  
岐阜県の東濃地方で多く作られています。「薬きんとん」や「薬ご飯」がおいしいですね。ビタミンB1を多く含みます。

伝えよう日本の味

10月10日

《目の愛護デー》

「10」という数字を横に繋ぐと、目と眉毛の形に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」となりました。

ゲーム機やタブレットなど、目を使う機会が多いですね。バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

「ビタミンA」は、目の健康に欠かせない栄養です。不足すると、暗いところで見えにくくなります。

人参・ほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれます。

「アントシアニン」は、目の疲れを和らげます。ぶどう・ブルーベリー・なす・黒豆などに多く含まれます。

栄養の多い旬の食材を取り入れて、感染症になりにくい丈夫な体を作りましょう。