



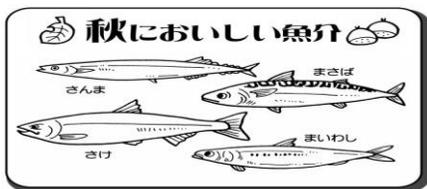
2022年 10月 こんだてよていひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
3 なし わふうハンバーグ はくさいのこんぶあえ わかめごはん かきたまじる	4 オレンジ さつまいもいりかきあげ さんしょくにびたし うどん きつねうどんのつゆ	5 あおりんごゼリー サバのみそに ひじきのいために むぎごはん けんちんじる	6 マーメイドチキン かいそうサラダ ツイストパン あきあじシチュー	7 ヨーグルト ほうれんそうのおかかあえ さつまいもごはん アジフライ
10 スポーツの日	11 秋休み (~12日)	12 エスティー ジュース SDGs か 買いすぎ き 期限切れ た の こ 食べ残し	13 チーズ (いちごあじ) フライビーンズ イタリアンサラダ こくとうコッペパン ジュリエンスープ	14 目の愛護デー ブルーベリータルト サケのもみじやき きんぴらごぼう むぎごはん かぼちゃのみそしる
17 マスカット キャベツのソテー むぎごはん ポークカレー	18 いい歯の日 りんご ユウリンチー きりぼしだいこんのちゅうかいため ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	19 食育の日 ふゆうがき サンマのしおやき あきのふきよせに むぎごはん とんじる	20 ツナマヨオムレツ グリーンサラダ こがたコッペパン スパゲッティナポリタン	21 パイナップル だいこんとツナのちゅうかに キムチチャーハン イカのフリッター
24 あつあげのそぼろあんかけ ちくぜんに むぎごはん なめこのみそしる	25 ラ・フランスゼリー ショウロンポー (麦・大豆・鶏・豚・ゼ) チンゲンサイのオイスターソースいため ソフトめん ちゅうかきのソース	26 いもけんぴバリッシュ さんしょくそぼろ (鮭・卵・大豆・麦) こんにゃくのときざ むぎごはん こじる	27 かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ しょうパン クリーム (乳) チキンビーンズ	28 みかん はっほうさい むぎごはん ギョウザスープ
31 パンプキンパバロア (大豆) マンナンサラダ むぎごはん ハッシュドビーフ	今月の岐阜県産の食材 豚肉 牛肉 ヨーグルト きゅうり かき		* 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、一回限りの使いきりではありません。 * 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。	

あき み か く し ~秋の味覚を知ろう~

あきになると、夏バテしていた身体(からだ)の調子を取り戻そうとして、食欲(しょくよく)が出てきます。
あき秋は、さつまいもや、きのこ類(きのこるい)など、多くの食べ物(たべもの)が収穫(しゅうかく)されます。おいしい秋の味覚(あきのみかく)を楽しみ(たの)みましょう。



脂(あぶら)がのって魚介類(いしやうかいるい)がおいしくなる季節(きせつ)です。脂(あぶら)に含まれるDHA(でいえいちえー) (ドコサヘキサエン酸)は、脳(はなしん)の働きをよくなり、EPA(いひーえー) (エイコサペンタエン酸)は、血液(けつえき)をサラサラにします。

さつまいも
料理(りょうり)することで甘(あま)くなります。焼き(や)きいもは、その特長(とくちやう)を生かした食べ方(たべかた)です。

かき
あまがき(あまがき)としぶがき(しぶがき)があり、しぶがきは「干し柿(かき)柿(かき)」にすると、甘(あま)くなります。

ぶどう
ぶどうの皮(かわ)や種(たね)に目の疲れ(めがつか)をとる「アントシアニン」がたくさん含ま(め)れています。

こめ
新米(しんまい)の季節(きせつ)。新米(しんまい)は香(かお)りがよく、やわらかくて独特(とく)の「うまみ(うまみ)」が楽し(たの)めます。

しいたけ
しよくちつせんい(しよくちつせんい)食物繊維(じよくせんい)が多く含ま(め)れる、しいたけは、独特(とく)の「うまみ(うまみ)」があります。

くり
ぎふけん(ぎふけん)の代表的(たいてい)なお菓子(かし)「栗(くり)きんとん」の原材(げんざい)料(りょう)としても有(あ)り有名(ゆうめい)です。

つた にほん あじ 伝えよう日本の味

<目の愛護デー> 10月10日

「10」という数字(すうじ)を横(よこ)に倒(たお)すと、眉(まゆ)と目の形(かたち)に見えることから、10月(じゅうがつ)10日(じゅうにち)は、「目の愛護(あいご)デー」となりました。

バランス(ばらんす)のよい食(め)事を基(もと)本(ほん)に、目の健康(けんこう)に役立(やくた)つ食(た)べ物(もの)を取り入(と)りましょ(ま)う。

◎ビタミンA◎

目の健康(けんこう)に欠(か)かせない栄養素(えいようそ)です。足り(たり)ないと、暗(く)いところで見えにく(みえにく)くなることもあ(あ)ります。にんじん・かぼちゃ(かぼ)・ほうれん草(ほうれんそう)などの色(いろ)の濃(こ)い野菜(やさい)や、たまご(たまご)・うなぎ(うなぎ)・レバー(レバー)などに多(おほ)く含ま(め)れます。

◎アントシアニン◎

目の疲れ(めがつか)をとる働(はたら)きをし(し)ます。ぶどう(ぶどう)、ブルーベリー(ブルーベリー)、なす(なす)などに多(おほ)く含ま(め)れます。