

月	火	水	木	金
<p>今月より、給食の品数がもとに戻ります。みんなで協力して、効率よく安全で衛生的な配膳を心がけましょう。</p> <p>また、食べる量も増えますが、自分の健康を考え、好き嫌いをなく食べましょう。</p>		<p>10月1日は 中秋の名月です。</p> 	<p>1 ニジマスの米粉揚げ</p> <p>里芋の煮つけ</p> <p>のり佃煮</p> <p>表ごはん</p> <p>豆蔵のすまし汁</p>	<p>2 アルンヨーグルト</p> <p>ナムルサラダ</p> <p>イカの高麗揚げ</p> <p>キムチ</p> <p>チャーハン</p>
<p>5 □チーズ</p> <p>ママゴ</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>レーズンパン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>6 豚肉のしょうが炒め</p> <p>小松菜の煮びたし</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>7 さつまいも 小魚のごまからめ</p> <p>中華サラダ</p> <p>ソフト麺</p> <p>きのこ 博あんソース</p>	<p>8 小豆のから揚げ</p> <p>みそ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚のすまし汁</p>	<p>9 アルバーゼリー</p> <p>高野豆腐と野菜の炒め煮</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>麦ごはん</p> <p>里芋の味噌汁</p>
<p>12 秋季休業日</p> 	<p>13 オレンジ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>福神漬</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレー</p>	<p>14 竹輪の磯辺揚げ(3種)</p> <p>切干大根とツナの煮物</p> <p>うどん</p> <p>まよひうどんのつゆ</p>	<p>15 そぼろ(卵焼)</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>湯葉のすまし汁</p>	<p>16 食育の日</p> <p>りんご</p> <p>五色あえ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>サンマの竜田揚げ</p>
<p>19 ミートボールのトマト煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>米粉入り食パン</p> <p>白練スープ</p>	<p>20 春巻き</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>麦ごはん</p> <p>チゲンサイのスープ</p>	<p>21 アモト小魚</p> <p>フルーツ和え</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>小型パン</p>	<p>22 厚揚げの肉味噌かけ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>昆布汁</p>	<p>23 みかん</p> <p>八宝菜(ゆずはみ入り)</p> <p>麦ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>
<p>26 イタリアンサラダ</p> <p>コロック</p> <p>黒パン</p> <p>秋葉菜シチュー</p>	<p>27 サケのモみじ焼き</p> <p>五目さんぴら</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げの味噌汁</p>	<p>28 パイン</p> <p>コーンおかし</p> <p>さつまいものえびら</p> <p>カレーうどん</p> <p>小型パン</p>	<p>29 吹き寄せ煮</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>30 柿</p> <p>じゃがいもの巨煮</p> <p>豚肉と高野豆腐の揚げ物</p> <p>ひじきごはん</p>

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

秋の味覚を食べよう！

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちでおいしく栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではのおいしさを味わいましょう。

《いも類》

おなかをきれいにする食物せんいや体の調子を整えるビタミン類が多くふくまれています。

だいこんやにんじんと一緒に具だくさんの汁ものにとすると、体も温まります。



さつまいも

さといも

《きのこ類》

この季節になると、多くの種類のきのこが出回ります。食物せんいが豊富で、鍋料理をはじめ、炒め物、あえ物など色々な料理で楽しめます。

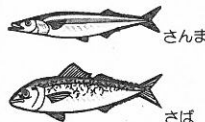


しいたけ

しめじ

《魚類》

サンマやサバなどの青背の魚の脂分には、DHA や EPA などの多価不飽和脂肪酸が多くふくまれており、血栓予防、動脈硬化予防につながります。



さんま

さば

伝えよう日本の味

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にして2つ並べると、眉と目の形に見えることから、この日に制定されたそうです。スマホやパソコンを使うことが多く、目が疲れている人はいませんか？栄養と睡眠を十分にとり、生活の中で目を休める工夫をしましょう。

《ビタミンA》

粘膜を保護する働きがあり、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目が見えにくくなります。にんじんなど緑黄色野菜に多くふくまれます。

《アントシアニン》

目の疲れをやわらげます。ぶどう、ブルーベリー、なす、黒豆などに多くふくまれます。



米の収穫季節

日本の主食である米は各地で収穫の時期を迎えます。

新米は香りがよく粘りがあり独特な旨みを楽しむことができます。

給食で食べている米は岐阜県で栽培された「ハツシモ」という品種です。

栄養のある旬の食べ物を食べて、感染症になりにくい丈夫な体を作りましょう。