

10月給食だより

ごはんをよく噛んで食べよう

食べ物をよく噛むと、体内での消化・吸収がよくなります。また、顎の発育や脳の発達を促すと言われています。秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルなご飯こそ、よく噛んで食べましょう。よく噛むことによって、すりつぶされたご飯と唾液が口の中でよく混ざり、より甘みを感じるからです。この機会にゆっくりと味わってみましょう。

白飯でたべることで...

- ① 口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。
- ② 味を敏感に感じます。唾液がたくさん出ます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。
ご飯は食物繊維が豊富で便秘予防の効果もあります。



ご当地メニュー

富山

10月24(火)です

今月のご当地メニューは「富山」です。すりみあげ、おすわい、なすのよごし、とろろ昆布のすまし汁、なしのメニューです。

すりみあげ

海の幸が豊富な富山では家庭ではおなじみのおかずで子どもから大人まで好まれる一品です。その時々でとれる新鮮な魚を使って作るようです。



おすわい

「おすあえ」というのが訛って「おすわい」呼ばれるようになったもので富山県民が慣れ親しんだ甘酢の和え物です。



なすのよごし

細かく刻んだ野菜を油で炒めて味噌やしょう油で味つけをする(汚す)ことからついた名前といわれています。材料になる主な野菜は大根の葉やなすです。味付けは地域や家庭ごとに様々あるようです。



とろろ昆布のすまし汁

実際に富山では昆布はとれませんが富山県は昆布の消費量が日本一です。とろろ昆布は、おにぎり・おすまし、おでんなど使われています。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手



10月予定献立表(3~5歳児)



日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	バターロール、豚ヒレのごまソースからめ キャベツの塩あえ、トマト さつまいものコーンスープ、ゴールドキウイ	バターロール さつまいも	豆乳、豚肉	キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが トマト、ゴールドキウイ	牛乳 団たご焼き風 おにぎり	608Kcal
3火	【カミカミメニューの日】 ご飯、さんまのしょうが煮、ブロッコリー きゅうりとパプリカのピクルス だいごんの味噌汁、りんご	米、ざらめ	さんま、わかめ	しょうが、にんじん、きゅうり 赤パプリカ、黄パプリカ、だいごん ブロッコリー、りんご	牛乳 ジャムサンド	610kcal
4水	【お誕生会】 キノコピラフ、豆腐ミートボール、フライドおさつ コーンのサラダ、ほうれんそうスープ、なし	米、さつまいも 砂糖、小麦粉 マヨネーズ、油	豚ひき肉、木綿豆腐 たまご	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、えだまめ、コーン缶、しめじ マッシュルーム、ほうれんそう、なし	牛乳 団りんごのケーキ	600kcal
5木	カレーうどん、はくさいの昆布和え ブロッコリー、オレンジ	うどん 片栗粉、さつまいも	豚肉、油揚げ 塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ねぎ、えのきだけ、オレンジ	牛乳 団手作りピザ	600kcal
6金	ご飯、ラグビーナゲット、トマト じゃがいも千切り炒め、野菜の味噌汁 パイナップル	米、パン粉 ごま、油、砂糖 じゃがいも	豚挽き肉、おから たまご、木綿豆腐 みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう にんじん、ピーマン、コーン缶、ねぎ トマト、だいごん、パイナップル	麦茶 団フルーツヨーグルト	602kcal
7土	ハンバーガー、ポテトサラダ ブロッコリーコーン和え、オレンジ	バターロール じゃがいも	豚ひき肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶、きゅうり、オレンジ	牛乳 バームクーヘン	578Kcal
9月	🇮🇹 🇺🇸 🇬🇧 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇦 🇦🇺 スポーツの日 🇮🇹 🇺🇸 🇬🇧 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇦 🇦🇺					
10火	ご飯、肉じゃが、もやしのごま和え がんも煮、けんちん汁、バナナ	米、じゃがいも しらたき、砂糖 ごま	豚肉、鶏肉 木綿豆腐、がんも	たまねぎ、にんじん、もやし、だいごん ごぼう、ねぎ、しめじ、バナナ	牛乳 団ビスケットの天ぷら	608Kcal
11水	ご飯、さんまの竜田揚げ、にんじんしりしり えだまめ、はくさいの味噌汁、りんご	米、麩 オリーブオイル	さんま、たまご みそ	にんじん、もやし、はくさい、えだまめ にんにく、しょうが、りんご	牛乳 団じゃがいも餅	602kcal
12木	《お祭りにちなんだごはん》 赤飯、あかうおの煮物、筑前煮 きゅうりの酢の物、かきたま汁、かき	もち米、油 砂糖	あかうお、鶏肉 たまご、金時豆 わかめ	しょうが、たけのこ、ごぼう、にんじん さやいんげん、きゅうり、えのき、ねぎ かき	牛乳 団小豆蒸しパン	608Kcal
13金	🐣 ハッピースマイルデー 🐣					
14土	焼きそば、トマト、キャベツのサラダ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油	豚肉 わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、トマト、バナナ	牛乳 ドーナツ	566kcal
16月	ご飯、かじきの煮つけ、にんじんの白和え ブロッコリーとコーンあえ、なすの味噌汁 オレンジ	米 ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐 みそ	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、しょうが、ブロッコリー コーン缶、オレンジ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	604kcal
17火	ご飯、高野豆腐のから揚げ、トマトのサラダ こぶきいも、煮浸し風すまし汁、かき	米、油、片栗粉 じゃがいも	高野豆腐、鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、トマト さやいんげん、きゅうり、はくさい えのき、にんじん、かき	牛乳 団じゃこトースト	610Kcal
18水	カレーライス、マカロニサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ マヨネーズ	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶 ねぎ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 団お好み焼き	605Kcal
19木	🌱 🍷 🍎 🍌 🍱 🍢 お弁当の日 🌱 🍷 🍎 🍌 🍱 🍢					
20金	ご飯、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ ベイクドポテト、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも 春雨、砂糖 片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	トマト、きゅうり、なす、ピーマン たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく しょうが、バナナ	牛乳 団ホットドッグ	602kcal
21土	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなのスープ、オレンジ	スパゲッティ、油 さつまいも	ハム、ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり パセリ、マッシュルーム、キャベツ コーン缶、こまつな、オレンジ	牛乳 ワッフル	591Kcal
23月	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも きゅうりのぼくぼくづけ だいごんの味噌汁、バナナ	米、片栗粉 ごま油、三温糖 じゃがいも	豚挽き肉、ごま のり、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、ごぼう、たまねぎ しょうが、だいごん、しめじ ねぎ、バナナ	シリア クリームパン	608Kcal
24火	【ご当地メニューの日】 ご飯、すり身揚げ、おすわい なすのよごし、とろろ昆布のすまし汁、なし	米、とろろ昆布	たら、たまご	たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん なす、ピーマン、だいごん、なし	牛乳 団黒豆マフィン	563Kcal
25水	ご飯、豆腐のコーンみそ焼き 五目きんぴら、ブロッコリー こまつなのすまし汁、パイナップル	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚挽き肉 ひじき	トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん ごぼう、れんこん、ピーマン、ブロッコリー クリームコーン缶、パイナップル	牛乳 団さつまいもの チーズあげ	597Kcal
26木	焼きもちご飯、ちくわのゆかり揚げ カボチャのサラダ、えだまめ たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも マヨネーズ	ちくわ、がんも みそ	たまねぎ、にんじん、だいごん、コーン缶 ねぎ、えだまめ、かぼちゃ、きゅうり トマト、オレンジ	牛乳 団コーンマヨトースト	592Kcal
27金	【減塩メニューの日】 ご飯、さっぱりてりやきチキン、おから炒り トマト、切り干し大根の味噌汁、なし	米、油	鶏肉 おから、塩昆布	きゅうり、にんじん、えだまめ、トマト ねぎ、切り干し大根、ごぼう、なし	麦茶 団ぶどうゼリー おせんべい	593Kcal
28土	かしわうどん、野菜の磯和え、さつまいも煮 オレンジ	うどん、ごま油	鶏肉、のり	もやし、にんじん、ピーマン ほうれんそう、ごぼう、だいごん ブロッコリー、オレンジ	牛乳 スティックパン	578Kcal
30月	ご飯、さばの味噌煮、ポテトサラダ ブロッコリー、キノコのすまし汁、パイナップル	米、じゃがいも マヨネーズ	さば、みそ	しょうが、きゅうり、にんじん、えのき ブロッコリー、エリンギ、ねぎ、コーン缶 こまつな、パイナップル	麦茶 プリン せんべい	608Kcal
31火	ハロウィンバーガー、ハンバーグ キャベツサラダ、フライドポテト コーンスープ、なし	バターロール じゃがいも	豚ひき肉、ベーコン チーズ	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ にんじん、コーン缶、トマト、なし	牛乳 団かぼちゃのケーキ	611kcal