

# 10月給食だよ

## 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、シンプルにご飯こそ、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。

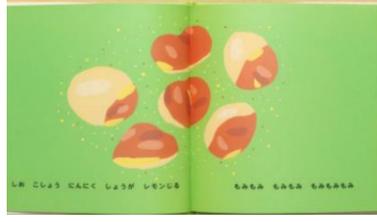


## 絵本給食の日

10月25(金)です



今月は「からあげくん」にでてくるからあげをいただきます。「塩コショウにんにく・しょうが・レモン汁でもみもみ・・・」  
「からあげくん、油の中をちゃぼりちゃぼりスイミング・・・」からあげは、どうやってできるのかな？絵本を通してみんなで楽しみたいと思います。



## 美味しい秋の味覚

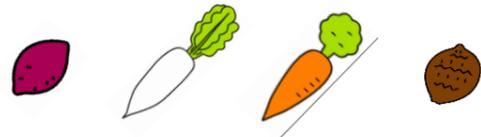
この時期、青魚のさんまやサバ、鮭などの魚がとても美味しいです。さんまは、しょうが煮・蒲焼・塩焼き・すり身汁など。鮭は、ムニエル・ホイル焼き・塩焼き・チャンチャン焼きなど。サバは、味噌煮・塩焼き・竜田揚げなど。色々な調理方法で旬の魚を味わいたいですね。



秋は豆が旬です。夏の枝豆も乾燥して、大豆として登場します。枝豆とは別の食べ物と思われがちですが、元を正せば同じ作物です。秋の新豆は早く煮えるので、日頃水煮豆を利用している方も、新豆(乾燥)を水でもどして、はじめから煮てみるのも良いですね。



野菜は、大根も辛さが抜け、里芋やさつまいも甘みが増してくる時期です。根菜類たっぷりの汁物や煮物などでご家庭でも味わってください。



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		
1火	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも もやしのナムル、だいこんの味噌汁、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、もやし、ほうれんそう ごぼう、たまねぎ、しょうが、だいこん しめじ、ねぎ、バナナ	牛乳 国お好み焼き	608Kcal
2水	【カミカミメニューの日】 ごはん、エビのコーンフライ、ブロッコリー きゅうりとパプリカのピクルス はくさいの味噌汁、パインアップル	米、ざらめ コーンフレーク	えび、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、はくさい ブロッコリー、パインアップル	牛乳 国スイートポテト	610kcal
3木	【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 国りんごのケーキ	600kcal
4金	ごはん、さけの塩焼き、ブロッコリー じゃがいも千切り炒め、たまねぎのみそ汁 オレンジ	米、片栗粉	さけ、みそ、わかめ ベーコン、油揚げ がんも	コーン缶、にんじん、ピーマン たまねぎ、こまつな、オレンジ	牛乳 国ビスケットの天ぷら	602kcal
5土	カレーうどん、はくさいの昆布和え ブロッコリー、バナナ	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、えのきたけ、バナナ	牛乳 クッキー	600kcal
7月	ご飯、肉じゃが、きゅうりとパプリカ漬け がんも煮、けんちん汁、オレンジ	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、きゅうり、だいこん ごぼう、ねぎ、しめじ、赤パプリカ 黄パプリカ、オレンジ	ショア クリームパン	578Kcal
8火	ごはん、豚ヒレのごまソースからめ キャベツの塩あえ、トマト さつま汁、なし	米 さつまいも	豚肉	キャベツ、だいこん、ごぼう、えのき にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが トマト、なし	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	608Kcal
9水	焼きもちし飯、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、バナナ	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、だいこん、コーン缶 ねぎ、えだまめ、かぼちゃ、きゅうり トマト、バナナ	牛乳 国じゃがいも餅	608Kcal
10木	ごはん、さんまの竜田揚げ、にんじんしりしり ブロッコリーコーンおえ、はくさいの味噌汁 かき	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、ブロッコリー にんにく、しょうが、コーン缶、かき	麦茶 国フルーツヨーグルト	608Kcal
11金	🌳🍷🍎🍌🐙🌳 <b>お弁当の日</b> 🌳🍷🍎🍌🐙🌳			麦茶 プリン せんべい	226kcal	
12土	スパゲティナポリタン、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	565kcal
14月	🇮🇹🇪🇸🇩🇪🇯🇵🇺🇸🇫🇷🇨🇦🇦🇺 <b>スポーツの日</b> 🇮🇹🇪🇸🇩🇪🇯🇵🇺🇸🇫🇷🇨🇦🇦🇺					
15火	ごはん、かじきの煮つけ、にんじんの白和え のり塩ポテト、なすの味噌汁 りんご	米、じゃがいも ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐 みそ、あおのり	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、りんご	麦茶 マスカットゼリー せんべい	604kcal
16水	ごはん、ラグビーナゲット、じゃがいも千切り炒め ブロッコリーとコーンあえ、根菜の味噌汁 オレンジ	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、ちくわ	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 ブロッコリー、だいこん、オレンジ	牛乳 国じゃこトースト	610Kcal
17木	カレーライス、マカロニサラダ トマト、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 ジャムサンド	605Kcal
18金	【お祭りにちなんでごはん】 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 国芋ようかん	602kcal
19土	焼きそば、トマト、キャベツのサラダ はくさいスープ、りんご	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚肉 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、りんご	麦茶 ぶどうゼリー おせんべい	591Kcal
21月	ごはん、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ ハイクドポテト、きのここれんこのスープ 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、コーン缶 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが れんこん、えのき、しめじ、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	602kcal
22火	ハンバーガー、ポテトサラダ ブロッコリーコーンおえ、わかめスープ オレンジ	バターロール じゃがいも	豚ひき肉 わかめ、ツナ缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、もやし、きゅうり、オレンジ	牛乳 バームクーヘン	578Kcal
23水	ごはん、かじきの煮つけ、五目納豆 ピーマン炒め、はくさいの味噌汁 りんご	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ ちくわ、ひじき	もやし、ピーマン、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、はくさい、ねぎ にんにく、根生姜、りんご	麦茶 プリン せんべい	608Kcal
24木	焼きそば、こぶきいも、キャベツのサラダ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも	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 国さつまいもの チーズあげ	597Kcal
25金	ごはん、鶏肉のから揚げ、トマトのサラダ ブロッコリー、煮浸し風すまし汁、かき	米、油、片栗粉	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、ブロッコリー、かき	牛乳 国コーンマヨトースト	592Kcal
26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、だいこん ブロッコリー、オレンジ	牛乳 ドーナツ	593Kcal
28月	ごはん、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	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	578Kcal
29火	ごはん、さばの味噌煮、ポテトサラダ がんも煮、キノコのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ	さば、みそ がんも	しょうが、きゅうり、にんじん、えのき 赤パプリカ、エリンギ、ねぎ、コーン缶 こまつな、バナナ	牛乳 国肉まん	608Kcal
30水	ごはん、豆腐のコーンみそ焼き 五目さんぴら、ブロッコリー だいこんのすまし汁、りんご	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚挽き肉 ひじき	トマト、だいこん、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 えのき、ねぎ、クリームコーン缶、りんご	牛乳 スティックパン	611kcal
31木	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 国かぼちゃのケーキ	611kcal