



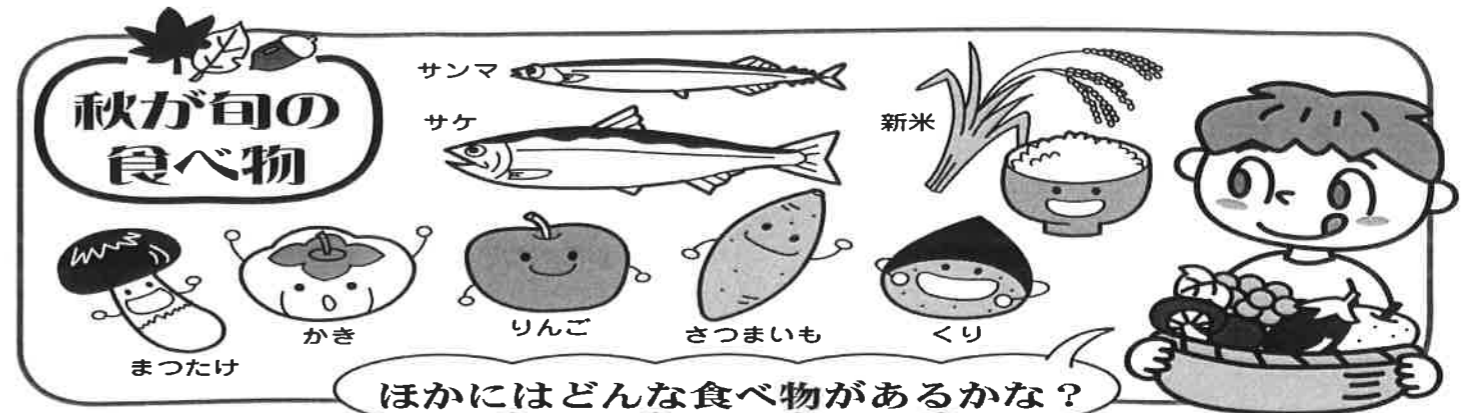
給食だより 10月号

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	月	ごはん ひじきの炒り煮 お好み焼き	豚肉 鶏肉 厚揚げ たまご	小麦粉 ごはん	ひじき にんじん キャベツ ねぎ ながいも もやし	すききらいせずになんでもたべましょう。	
2	火	肉うどん バナナ かぼちゃマフィン 牛乳	牛肉 たまご 牛乳 かまぼこ	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ かぼちゃ		
3	水	わかめごはん のり酢あえ 魚のオイル焼き	さかな ちくわ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん のり たまねぎ しいたけ えのき		
4	木	チョコサンド ドレッシングサラダ ビーフシチュー 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	食パン じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー		
5	金	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐	豚肉 ぎょうざ 味噌 豆腐 うずら卵	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし 白菜 しいたけ		
9	火	ふりかけごはん ごぼうサラダ 魚のフライ	さかな ハム 卵	ごはん 小麦粉 パン粉	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん		
10	水	秋の実りカレー フルーツポンチ 牛乳	牛肉 牛乳	ごはん じゃがいも	さつまいも にんじん たまねぎ えだまめ みかん もも パイン バナナ		
11	木	ロールパン ポトフ マカロニグラタン 牛乳	豚肉 ウインナー 生クリーム ベーコン 鶏肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しいたけ しめじ		
12	金	ごはん スパゲッティサラダ タンドリーチキン	鶏肉 ハム	ごはん スパゲッティ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく		
15	月	ゆかりごはん 切干大根の煮物 五目卵焼き	ツナ たまご 鶏肉 厚揚げ	ごはん こんにやく	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ		
16	火	ひじきごはん りんご 豚汁	豚肉 鶏肉 みそ 平天	ごはん	りんご ひじき にんじん たまねぎ 白菜 ごぼう だいこん ねぎ さつまいも		
17	水	味噌ラーメン コロコロラスク 牛乳	豚肉 牛乳 バター	ラーメン麺 食パン	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ コーン		
18	木	お弁当の日					
19	金	カレーチャーハン 唐揚げ かぼちゃサラダ コンソメスープ デザート	鶏肉 合ミンチ ハム ベーコン	ごはん 片栗粉	玉ねぎ にんじん ねぎ ピーマン 白菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり		
22	月	ごはん 納豆あえ チキンチキンごぼう	鶏肉 納豆	ごはん	ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		
23	火	ジャムサンド ひじきサラダ クリームシチュー 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	食パン じゃがいも	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー		
24	水	しらすごはん バナナ 高野豆腐の卵とじ	豚肉 たまご 平天 しらす 高野豆腐	ごはん	バナナ ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ 白菜 もやし		
25	木	ミートスパゲッティ 牛乳 卵ドーナツ プチゼリー	合ミンチ 牛乳	スパゲッティ ドーナツ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ゼリー		
26	金	わかめごはん ピーナッツ和え 魚の味噌マヨネーズ焼き かき玉汁	さかな たまご 豆腐 ピーナッツ	ごはん 片栗粉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ		
29	月	ごはん けんちょう ポークピカタ	豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 小麦粉	だいこん にんじん いんげん		
30	火	ゆかりごはん チンジャオロース かぼちゃコロッケ 味噌汁	豚肉 味噌	ごはん	ピーマン にんじん たけのこ かぼちゃ 白菜 たまねぎ ねぎ		
31	水	ちゃんぽん チーズ チョコバナナマフィン 牛乳	豚肉 たまご かまぼこ 牛乳 チーズ	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし バナナ		

厳しかった残暑から、すっかり秋らしく涼しくなってきました。秋は1年中でもっとも過ごしやすく、読書やスポーツ、芸術など何をするにも充実した日々が過ごせる季節です。
また、実りの秋ともいわれるように、魚・果物・いも・きのこなど旬の食べ物が食卓を彩りますが、食べっぱなしにならないように、体を動かして健康的にすごしましょう。

旬の味覚を味わおう!

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない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、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



ほかにはどんな食べ物があるかな?



そろえて食べよう

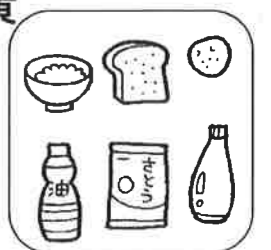
3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

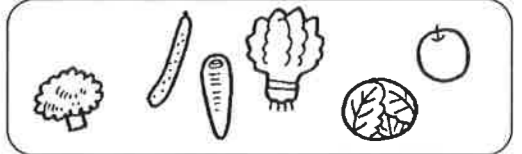
赤



黄



緑



給食の献立から

《豆腐入り白玉団子》

材料

- 白玉粉.....500g
- 豆腐.....1丁
- きな粉.....100g
- 砂糖.....適量
- 塩.....適量

・作り方

- ①白玉粉に豆腐をこまかくして入れる。
- ②耳たぶのかたさになるまでよくこねる。
* 足りないようなら水を少しずつ入れる。
- ③沸騰させた湯のなかに②を丸めて入れる。
- ④団子がういてきたら冷水にとりさます。
- ⑤水気をきってきな粉などをまぶす。

9月のお誕生日会のデザートはお月見にちなんで、豆腐入り白玉だんご”でした。レシピを紹介します。

* 普通の白玉団子よりも豆腐を入れることによりやわらかく仕上がります。

また豆腐がはいっているので、栄養価も高いので、おうちでぜひ子どもさんと作ってみてください。