



一週間の給食を写真で紹介します

10月1日（水）



ミルクパン
りんごジャム
レモンチキンソテー
フライドポテト
ほうれん草のクリームスープ
牛乳 <779kcal>

じゃが芋は16世紀に
スペイン人が南米か
らヨーロッパに持ち帰
り、ヨーロッパ全土に
広がったと言われて
います。



10月2日（木）



麦ご飯
スタミナ丼
大根の炒め煮
はりはり汁
牛乳

<785kcal>

はりはり汁は大阪の郷土料理です。「はりはり」とは、はりはり汁の材料である水菜の食感を表しています。

10月3日（金）



麦ご飯
ハンバーグきのこソース
さつま芋のレモン煮
キャベツとソーセージのスープ
牛乳

<779kcal>

さつま芋はビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また野菜と穀類の2つの顔を兼ね備えています。



10月に美味しい食べ物

さつまいも きのこと
くり 柿
みかん りんご
さば さんま いわし



一週間の給食を写真で紹介します

10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）
麦ご飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 ジャガ芋のマヨ炒め すまし汁 お月見ゼリー（梨ゼリー） 牛乳 <849kcal>	わかめご飯 うどん麺 揚げひじき焼売 キャベツの炒め物 きつねうどん 牛乳 <838kcal>	麦ご飯 いわしのおかか煮 野菜炒め 厚焼き玉子 えのきと油揚げの味噌汁 牛乳 <841kcal>
今年は10月6日が十五夜です。 この夜の月は一年で最も美しく見えるとされ、「中秋の名月」とも呼ばれています。 ぜひ今夜は月を見てみましょう。 	ひじきは海藻の一種です。 鉄分・カルシウム・食物繊維が多く含まれます。 	いわしなど主に青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は記憶力や学習能力を高めてくれます。
10月9日（木）	10月10日（金）	同じ釜の飯を食う 長い期間を一緒に暮らし、いろいろな苦労などを共にした親しい仲間であることを意味することわざ。「同じ釜」という意味は、生活する場（寝起き）が同じで、ひとつの釜で炊いたご飯を分け合って食べることで、他人同士が家族のように毎日を一緒に過ごし、苦しいことや楽しいことを共に感じて過ごす、とても親しい関係のことを言います。
麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 <801kcal>	コッペパン ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ春巻 フォー 角チーズ 牛乳 <802kcal>	
郷土料理☆芋煮 芋煮（いもに）は、里芋、肉、こんにゃく、ねぎなどを煮込んだ、秋から冬にかけてよくたべられる山形県の鍋料理です。 	フォーは平たい米粉麵を使ったベトナムの麺料理です。 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目に良いとされるアントシアニンが含まれています。 	

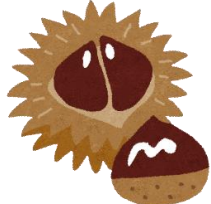


一週間の給食を写真で紹介します

10月13日（月）	10月14日（火）	10月15日（水）
スポーツの日		
	麦ご飯 ミートボールの甘酢あん ブロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 牛乳 ＜787kcal＞	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ハムともやしの炒め物 炒り豆腐 鶏汁 牛乳 ＜821kcal＞
	含まれる栄養素の多さから「野菜の王様」と呼ばれるブロッコリー。特に筋肉に不可欠なたんぱく質は野菜の中でもかなりの含有量を誇ります。 	生姜の香り成分はシネオールといえます。食欲増進の働きを持ち、疲労回復・健胃・解毒・消炎作用もあるとされています。 
10月16日（木）	10月17日（金）	風邪は万病の因(もと) 風邪はあらゆる病気のもとになるという意味のことわざ。たかが風邪くらいと軽くみてはいけないという戒めです。少しでも熱があったり、寒気がしたら早めに体を休めましょう。高い熱が出ると食欲がなくなるので、早めの予防、治療が大切です。また、風邪の症状が長引くような場合には、別の病気も考えられるという意味もあります。
		
麦ご飯 青さ入りホキフライ じゃが芋の明太チーズ焼き ウインナーとキャベツのソテー マカロニスープ 牛乳 ＜793kcal＞	麦ご飯 牛肉ときのこのカレー レモンドレッシングサラダ フルーツ白玉 牛乳 ＜802kcal＞	
明太子は漬け込みの段階で「乳酸発酵」を伴う、発酵食品です。 	きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。 	



一週間の給食を写真で紹介します

10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）
		
麦ご飯 肉じゃが 茎わかめの金平 のっぺい汁 牛乳 <815kcal>	麦ご飯 回鍋肉 小籠包 中華風玉子スープ 牛乳 <802kcal>	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 豆腐の味噌汁 牛乳 <812kcal>
のっぺい汁は、里芋や根菜類を多く使用し、とろみのある汁物または煮物として全国的に親しまれている郷土料理です。	回鍋とは、鍋を回す（あおり炒めや鍋返しをする）ことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することと言われています。	郷土料理☆人参しりしり 細切りした人参と卵を炒める 沖縄の郷土料理で、「しりしり」とは細切りという意味の沖縄の方言です。 
10月23日（木）	10月24日（金）	いが栗も内から割れる トゲの多い栗は、外から実を取り出そうとすると難しいけれど、時が来ると内から割れて、自然に栗が顔を出す。 何事も時期尚早なのに良い結果を得ようとしても、なかなか思うようにいかないが、時が到るのを待て行えば目的を達することができるという意味のことわざです。 
		
ライ麦パン 野菜コロッケ カリフラワーのマヨソテー ポークビーンズ 牛乳 <762kcal>	麦ご飯 鯖のホイル焼き 粉吹き芋 レンコンのムニエル すまし汁 牛乳 <817Kcal>	
ポークビーンズはアメリカの家庭料理で、豚肉と豆を煮込んだ料理です。	鯖は秋に皮と身の間に脂がたくさんついて美味しくなります。 	



一週間の給食を写真で紹介します

10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）
麦ご飯 中華麺 豚キムチ 豚骨ラーメン 牛乳 <813kcal>	麦ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き 南瓜のバター焼き ベーコンといんげんの炒め物 野菜スープ 牛乳 <817Kcal>	麦ご飯 いわしの生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし 赤だし味噌汁 牛乳 <802kcal>
キムチは世界5大健康食品選ばれています。その他に日本の大豆、ギリシャのヨーグルト、インドのレンズ豆、スペインのオリーブオイルが選ばれています。 	南瓜はウリ科カボチャ属ビタミンA・C・Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。煮ても蒸しても揚げても美味しい食材です。 	ほうれん草は吸収率は肉や魚に及びませんが、鉄分の含有量は野菜の中でもトップクラスです。
10月30日（木）	10月31日（金）	
麦ご飯 中華丼 棒棒鶏 アセロラフルーツ 牛乳 <785kcal>	チキンライス ひよこ豆とコーンのソテー ミートオムレツ ガーリックコンソメスープ 南瓜のムース 牛乳 <781kcal>	
アセロラは別名ビタミンCの王様と呼ばれるほど果物の中でもトップクラスでビタミンCを多く含んでいます。また、美肌・美白効果や老化予防、ストレスを軽減にも働きかけます。	ひよこ豆、英語では「ガルバンゾー」といい、ビタミンとミネラルが豊富な健康食です。	