

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤	緑	黄		
			血・肉・骨になる	体の調子をよくなる	働く力や熱になる		
3	月	ご飯 鮭のクリーム煮 胡瓜のおかか和え キャベツとコーンのスープ	鮭 牛乳 かつお節	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ コーン パセリ	精白米 サラダ油 砂糖	シチュー・ミクスクリューム 濃口醤油 薄口醤油 コンソメ 食塩	ハッシュドポテト お茶
4	火	お弁当日					
5	水	味噌ラーメン いんげんの胡麻和え りんご	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 青ねぎ いんげん 人参 りんご	中華麺 ごま油 白ごま 砂糖	味噌ラーメンスープ みりん 中華味 濃口醤油	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
6	木	麻婆丼 しゅうまい キャンディーチーズ	豚ミンチ 豆腐 赤味噌 白味噌 しゅうまい キャンディーチーズ	玉ねぎ 人参 白ねぎ にんにく 生姜	精白米 砂糖 片栗粉	料理酒 濃口醤油 中華味	ココナッツサブレ ミニゼリー カルピスジュース
7	金	カレーライス コーンサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース きゅうり 人参 コーン オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油	カレールー 青じそドレッシング	ジャムクラッカーサンド お茶
9	日	運動会					
10	月	運動会予備日					
11	火	振替休日					
12	水	ご飯 グラタンコロッケ 豆腐サラダ さつまいもと玉ねぎの味噌汁	グラタンコロッケ 豆腐 味噌	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	精白米 サラダ油	揚げ胡麻ドレッシング かつおだし	マリー・ビスケット マシュマロ りんごジュース
13	木	ご飯 豚肉のカレー炒め 大根サラダ チンゲン菜ときのこのスープ	豚肉 ツナ	もやし 人参 ビーマン 大根 きゅうり コーン チンゲン菜 しめじ	精白米 サラダ油	濃口醤油 料理酒 カレー粉 青じそドレッシング 中華味 薄口醤油 食塩	ビスコ ラムネ オレンジジュース
14	金	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 大根と薄揚げの味噌汁	豚肉 豆腐 かつお節 薄揚げ 味噌	白菜 人参 小松菜 白ねぎ ブロッコリー 人参 大根	精白米 砂糖 サラダ油 砂糖	みりん 料理酒 濃口醤油 濃口醤油 かつおだし	りんごケーキ お茶
17	月	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 枝豆とひじきのサラダ 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 枝豆 ツナ ハム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ひじき わかめ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	中華味 濃口醤油 食塩 マヨネーズ 食塩 中華味 薄口醤油 食塩	ラングドシャ カルピスジュース
18	火	きのこの炊き込みご飯 鱈の塩焼き 小松菜と人参の胡麻和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	薄揚げ 鱈	しめじ まいだけ 小松菜 人参 玉ねぎ	精白米	かつおだし 薄口醤油 料理酒 食塩 薄口醤油 かつおだし	おにぎり煎餅 ミニゼリー リンゴジュース
19	水	ご飯 ホイコーロー 胡瓜とわかめの中華サラダ 小松菜としめじのスープ	豚肉 白味噌 赤味噌	人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく きゅうり わかめ 小松菜 しめじ	精白米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	濃口醤油 みりん 中華味 料理酒 米酢 中華味 薄口醤油 食塩 中華味 薄口醤油 食塩	ゆかりおにぎり お茶
20	木	のりたまご飯 メンチカツ 豆のマヨサラダ 大根と人参のずまし汁	メンチカツ 大豆	人参 きゅうり 人参 大根 人参	精白米 サラダ油	のりたまふりかけ とんかつソース マヨネーズ 食塩 こんぶだし 薄口醤油 みりん 食塩	アンパンマン煎餅 マシュマロ オレンジジュース
21	金	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め 小松菜のマヨサラダ 大根と鮭のずまし汁	豚肉 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 人参 大根	精白米 サラダ油 砂糖	濃口醤油 みりん 中華味 料理酒 マヨネーズ 食塩 こんぶだし 薄口醤油 みりん 食塩	カルシウム煎餅 ミニゼリー ハイネージュース
24	月	揚げパン ミートボール スパゲッティサラダ コンソメスープ	ミートボール ツナ ベーコン	人参 きゅうり しめじ キャベツ パセリ	ドックパン サラダ油 砂糖 スパゲティ	マヨネーズ 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩	満月ボン カルピスジュース
25	火	ご飯 餃子 胡瓜とささみのサラダ 中華コンソメスープ	餃子 ささみ 卵	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	精白米 片栗粉 ごま油	和風胡麻醤油ドレッシング コーンクリーム 中華味 薄口醤油 食塩	ビスタースト お茶
26	水	ご飯 鶏肉とがんもどきの煮物 ブロッコリーのボン酢和え ほうれん草ときのこの味噌汁	鶏肉 がんもどき	いんげん 人参 大根 ブロッコリー 人参 ほうれん草 まいだけ	精白米 砂糖 砂糖	かつおだし みりん 薄口醤油 料理酒 ボン酢 かつおだし	ホームパイ マシュマロ りんごジュース
27	木	コーンライス 鶏の香草焼き ほうれん草とウィンナーのソテー オニオンスープ	鶏肉 ウィンナー	コーン にんにく パセリ ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 じゃがいも サラダ油	食塩 食塩 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩	カルシウムワウエハース ラムネ オレンジジュース
28	金	ご飯 白身魚のフライ ごぼうサラダ カレー風味スープ	白身魚フライ ツナ ベーコン	ごぼう 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ パセリ	精白米 サラダ油	とんかつソース マヨネーズ 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩 カレー粉	バタークッキー カルピスジュース
31	月	のりご飯 チーズハンバーグ キャベツのゆかり和え 南瓜のポターージュ	ハンバーグ チーズ ツナ 牛乳	キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	精白米 砂糖	トマトケチャップ ソース ゆかり 食塩 シチュー・ミクスクリューム コンソメ 食塩	かぼちゃドーナツ お茶

食欲の秋！！



だんだんと涼しくなり、日中も過ごしやすくなってきました。10月は、食欲の秋！です。暑い夏と比べて食欲がグンと上がります。さつまいも、きのこ、鯖、りんごなどおいしい旬の食材を給食に取り入れています。給食を通して秋を感じてほしいと思っています。よく食べ、よく運動をし、しっかり睡眠をとって元気な体づくりを心掛けましょう。

旬の食材を紹介♪



さつまいもを紹介したいと思います。さつまいもは食物繊維が多く含まれていて、腸の状態を整えたり便秘予防に効果が期待できます。またビタミンCも含まれていて、風邪予防に良いです。特に皮の近くにはビタミンやミネラル、食物繊維が集中しているので、よく洗い、皮ごと調理するのがオススメです。



ハロウィーン(10/31)

ハロウィーンとは？

ハロウィンとは、万聖節(ばんせいせつ：キリスト教で、毎年11月1日に全ての聖者に祈りをささげる日)の前夜祭のことです。秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎えるとともに、現世の悪霊を追い出すための祭りです。アメリカでは、クリスマスに次ぐフェスティバルだそうです。



なぜ仮装するの？

ハロウィンは、魔物がやってきて、悪さをします。魔物を恐れた人間は、魔物と同じ格好をし、人間ではなく仲間ですよ。とアピールして魔物から逃れようとしたのが仮装の始まりと言われています。みんなはどんな仮装をするのかな～？

...ということで、10月31日は、ハロウィーンメニュー!!!
南瓜を使ったポターージュが登場します。
のりの形も楽しみにしてくださいね♪

