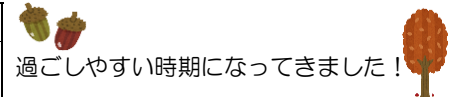


日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 脂質 食物繊維	どんぐりおやつ
2月	ご飯 とりすき ブロックリーのおかか和え 大根とわかめのすまし汁	鶏肉,焼き豆腐 かつお節 わかめ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,ごぼう ブロックリー,にんじん 大根	精白米 じゃが芋,糸こんにゃく,砂糖,サラダ油 砂糖	みりん,料理酒,濃口醤油 濃口醤油 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	366 kcal 11.9 g 7.3 g 1.8 g	マリービスケット マシュマロ りんごジュース
3火	中華丼 いんげんの胡麻和え 中華ポテト	豚肉 いんげん	玉ねぎ,にんじん,白菜,ピーマン にんじん	精白米,ごま油,片栗粉 白ごま,砂糖 中華ポテト	生姜,にんにく,中華味,薄口醤油,食塩 濃口醤油	453 kcal 11.9 g 10.5 g 1.1 g	ココナッツサブレ ミニゼリー オレンジジュース
4水	人参ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 団子汁	豚肉,薄揚げ,味噌 団子汁	にんじん ごぼう,にんじん,白菜,青ねぎ	精白米 さつま芋,砂糖 サラダ油,白玉団子	昆布だし,薄口醤油,料理酒 豆腐ハンバーグ,ケチャップ 昆布だし,薄口醤油,みりん 昆布だし	423 kcal 10.2 g 7.1 g 1.6 g	アンパンマン煎餅 ラムネ カルピスジュース
5木	担々麺 星型ポテト 胡瓜とわかめの中華サラダ	豚ミンチ,味噌 わかめ	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ もやし	中華麺,ごま油,白ごま,砂糖 星型ポテト,サラダ油 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,濃口醤油,中華味,料理酒,食塩 米酢,薄口醤油,食塩,中華味	337 kcal 11.2 g 9.4 g 1.7 g	ジャムクラッカーサンド お茶
6金	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース キャベツ,にんじん,コーン バナナ	サラダ油,精白米 フレンチドレッシング	ケチャップ,シチューミクスビーフ	415 kcal 8.8 g 10.3 g 1.8 g	満月ボン マシュマロ りんごジュース
8日	運動会						
9月	運動会予備日						
10火	振替休日						
11水	ご飯 チキンカツ ツナとポテトのマヨ焼き ごぼうとキャベツのスープ	チキンカツ ツナ	玉ねぎ ごぼう,キャベツ	精白米 サラダ油 フライドポテト,マヨネーズ	とんかつソース 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	450 kcal 10.5 g 15.5 g 1.7 g	ばなな蒸しパン お茶
12木	ご飯 鯉のきのおあんかけ ほうれん草の磯部和え 大根とさつま芋の味噌汁	鯖 鯖,青ねぎ 味噌	しめじ,舞茸,青ねぎ ほうれん草,にんじん 大根	精白米 片栗粉 砂糖 さつま芋	昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩,生姜 濃口醤油 昆布だし	403 kcal 13.7 g 12.5 g 1.6 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
13金	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 ごぼうとコーンのサラダ もやしとわかめのスープ	豚肉,厚揚げ ツナ わかめ	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜 ごぼう,にんじん,コーン もやし	精白米 ごま油,砂糖,片栗粉 マヨネーズ ごま油	中華味,濃口醤油,食塩 食塩 中華味,薄口醤油,食塩	400 kcal 13.9 g 12.7 g 1.0 g	ランドジャ カルピスジュース
16月	お弁当日						
17火	ご飯 鶏肉のマヨボン炒め ブロックリーの胡麻和え えのきと人参のすまし汁	鶏肉	キャベツ,にんじん,もやし,しめ ブロックリー,にんじん えのき,にんじん	精白米 マヨネーズ 白ごま,砂糖	ボン酢 濃口醤油 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	396 kcal 13.4 g 12.8 g 1.3 g	動物ビスケット オレンジジュース
18水	黒糖ハン 鶏肉の胡麻味噌焼き ほうれん草の白和え 豆乳,コーンスープ	鶏肉,味噌 豆腐 豆乳	ほうれん草,にんじん 玉ねぎ,コーン	黒糖ハン 白ごま 板こんにゃく,白ごま,砂糖	濃口醤油 パセリ,コンソメ,食塩	359 kcal 19.3 g 18.9 g 2.1 g	ハッピーターン マシュマロ カルピスジュース
19木	ご飯 肉じゃが 卵焼き 玉葱と薄揚げの味噌汁	豚肉 卵焼き 味噌,薄揚げ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース 玉ねぎ	精白米 サラダ油,じゃが芋,糸こんにゃく,砂糖	昆布だし,濃口醤油,みりん,料理酒 昆布だし	335 kcal 12.1 g 7.5 g 1.7 g	おかかおにぎり お茶
20金	午前保育						
23月	豆ひじきご飯 鯖の塩焼き 春雨の酢の物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	薄揚げ,ひじき,大豆 鯖 ツナ 味噌	にんじん 胡瓜,にんじん 南瓜,玉ねぎ	精白米 春雨,砂糖	昆布だし,薄口醤油,料理酒 食塩 米酢,濃口醤油,食塩 昆布だし	422 kcal 14.5 g 13.4 g 1.7 g	きな粉餅 ラムネ オレンジジュース
24火	ご飯 鶏の香草パン粉焼き キャベツとツナのサラダ えのきとごぼうのスープ	鶏肉 ツナ	キャベツ えのき,ごぼう	精白米 じゃが芋,パン粉	にんにく,食塩,バジル 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	403 kcal 16.5 g 11.2 g 2.1 g	ホームパイ ラムネ カルピスジュース
25水	豚汁うどん さつま芋の胡麻和え 青りんごゼリー	豚肉,薄揚げ,味噌	玉ねぎ,にんじん,白菜,青ねぎ	サラダ油,うどん さつま芋,白ごま,砂糖 青りんごゼリー	昆布だし 濃口醤油	344 kcal 8.8 g 3.9 g 1.5 g	ばりんこ マシュマロ りんごジュース
26木	ご飯 鶏肉とがんもどきの煮物 小松菜のマヨ醤油和え 人参としめじのすまし汁	鶏肉,いんげん,枝豆,がんも	大根,にんじん 小松菜,にんじん 玉ねぎ,しめじ	精白米 砂糖 マヨネーズ	昆布だし,みりん,料理酒,薄口醤油 濃口醤油,食塩 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	387 kcal 19.1 g 11.8 g 1.3 g	みたらし団子 お茶
27金	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ほうれん草,コーン オレンジ	精白米,サラダ油,じゃが芋	にんにく,カレーウ 青じそドレッシング	383 kcal 9.7 g 9.1 g 2.3 g	雪の窟 オレンジジュース
30月	チャーハン しゅうまい チンゲン菜と人参のスープ	鶏ミンチ	コーン,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース チンゲン菜,にんじん	精白米,ごま油 ごま油	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油 しゅうまい 中華味,薄口醤油,食塩	320 kcal 9.4 g 4.8 g 1.0 g	中華ポテト お茶
31火	ゆかりご飯 かぼちゃコロケ スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ	豚ミンチ,豆乳,卵 ツナ 牛乳	かぼちゃ,玉ねぎ にんじん,胡瓜 南瓜,玉ねぎ	精白米 サラダ油 スパゲティ,マヨネーズ	ゆかり 薄力粉,パン粉,食塩,とんかつソース 食塩 シチューミクスクリーム,コンソメ,パセリ,食塩	448 kcal 8.0 g 16.4 g 1.6 g	かぼちゃトースト お茶



過ごしやすい時期になってきました!

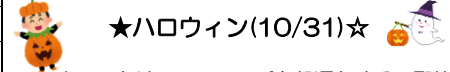
多くの旬の食材が出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも旬の食材を取り入れました。給食を通して秋を感じてほしいです。休みの日に秋の味覚を探しに行くのも良いですね。また気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすいので、体調管理をしっかり行いましょう。

お月見(10/4)



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜とは、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やスキを供えます。お団子をお供えするイメージが強いですが、お団子だけではなく、里芋やさつま芋、ぶどう、栗、豆などこの季節に多く収穫されるので、これからの収穫の願いも込めて、お団子と一緒に供えされるそうです。給食では、10月4日にお月見メニューとして、お団子の入った味噌汁と旬のさつま芋を使った献立にしました。

★ハロウィン(10/31)★



ハロウィンとは、ヨーロッパを起源とする万聖節(キリスト教で毎年11月1日にあらゆる聖人を記念する祝日)の前夜祭のことで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りです。なぜ仮装をするのでしょうか? 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。今年は何の仮装をするのかな? 給食では、南瓜をふんだんに使ったメニューで、かぼちゃコロケと南瓜のポターージュを出します。お楽しみに~♪

~栄養素たっぷりのきのこをご紹介~



秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルが豊富に含まれています。香りもよく、どんな料理にも合うので優れものです。食物繊維: 便通を良くする ビタミンD: カルシウムの吸収を促進して骨や歯を丈夫にする ミネラル: 骨や体を作り体の調子を整える疲労回復

様々なメニューに取り入れてみて下さい◎

[月間栄養価一覧表]

2017年10月

予定献立

日曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2月	ご飯、とりすき、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁	372.80	366	11.9	7.3	60.3	1.8
3火	中華丼、いんげんの胡麻和え、中華ポテト	260.95	453	11.9	10.5	75.1	1.1
4水	人参ごはん、豆腐ハンバーグ、さつま芋の甘煮、団子汁	333.76	423	10.2	7.1	76.3	1.6
5木	担々麺、星型ポテト、胡瓜とわかめの中華サラダ	389.30	383	12.6	9.6	58.6	1.8
6金	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナ1/3本	325.30	415	8.8	10.3	70.9	1.8
11水	ご飯、チキンカツ、ツナとポテトのマヨ焼き、コンソメスープ	312.68	450	10.5	15.5	63.4	1.7
12木	ご飯、鮭のきのこあんかけ、ほうれん草の磯部和え、味噌汁	345.76	401	13.3	11.7	57.8	1.6
13金	ご飯、豚肉と厚揚げの中華煮、ごぼうとコーンのサラダ、中華スープ	350.95	400	13.9	12.7	54.7	1.0
17火	ご飯、鶏肉のマヨボン炒め、ブロッコリーの胡麻和え、すまし汁	362.35	396	13.4	12.8	54.6	1.3
18水	黒糖パン、鶏肉の胡麻味噌焼き、ほうれん草の白和え、豆乳コーンスープ	313.71	359	19.3	18.9	26.5	2.1
19木	ご飯、肉じゃが、卵焼き、味噌汁	370.44	380	13.2	8.3	59.7	1.7
23月	豆ひじきご飯、鯖の塩焼き、春雨の酢の物、味噌汁	317.39	422	14.5	13.4	57.2	1.7
24火	ご飯、鶏の香草パン粉焼き、キャベツとツナのサラダ、コンソメスープ	335.93	403	16.5	11.2	55.5	2.1
25水	豚汁うどん、さつま芋の胡麻和え、青りんごゼリー	429.55	344	8.8	3.9	66.9	1.5
26木	ご飯、鶏肉とがんもどきの煮物、小松菜のマヨ醤油和え、すまし汁	374.35	387	19.1	11.8	55.1	1.3
27金	カレーライス、ほうれん草とコーンのサラダ、オレンジ	290.55	383	9.7	9.1	64.2	2.3
30月	チャーハン、しゅうまい、中華スープ	301.27	320	9.4	4.8	57.4	1.0
31火	ゆかりご飯、かぼちゃコロケ、スパゲッティサラダ、南瓜のポタージュ	285.93	362	7.6	9.8	58.6	1.2
期間内の合計		6072.97	7047	224.6	188.7	1072.8	28.6
動物性脂質比率 45.52 %		一日あたりの平均					
		337.39	392	12.5	10.5	59.6	1.6
		基準値	0.00	405	15.0	11.0	0.0
		充足率	0.0	96.8	83.3	95.5	106.7