


日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 木	麦ご飯	切り干し大根と人参のみそ汁	鶏肉のマーマレード焼き	れんこんと小松菜の炒め煮	牛乳 せんべい	牛乳 月見団子
2 金	夕焼けご飯	茄子と玉ねぎのみそ汁	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草のごま和え	牛乳 バナナ	牛乳 チョコレートケーキ
3 土	運 動 会					

5 月	麦ご飯	なめこと大根のみそ汁	酢 鶏	スパゲティーサラダ	牛乳 小魚	牛乳 利休まんじゅう
6 火	ゆかりご飯	けんちん汁	ししゃもの磯辺揚げ	かぼちゃと豚肉の炒め煮	牛乳 ウエハース	牛乳 さつま芋蒸しパン
7 水	さつまいもご飯	豆腐とわかめのみそ汁	真珠蒸し	切り干し大根と人参の煮物	牛乳 りんご	バームクーヘン
8 木	野菜炒めみそラーメン	筑前煮	バナナ		牛乳 せんべい	お茶 鮭わかめおにぎり
9 金	パ ー ス デ ー ラ ン チ				フルーツ牛乳 昆布	パースデースイーツ
10 土	スパゲティーミートソース	フルーツサラダ			ぶどうジュース	ビスケット

12 月	青菜ご飯	かぼちゃとわかめのみそ汁	チキン南蛮	茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 せんべい	ミルク サンドイッチ
13 火	お ま つ り メ ニ ュ ー				りんごジュース 小魚	牛乳 スイートポテト
14 水	麦ご飯	豆腐とえのき茸の清汁	鮭のホイル焼き	秋野菜の炊き合わせ	牛乳 バナナ	コーヒー牛乳 シーチキンマヨパン
15 木	栗ご飯	小松菜としめじのみそ汁	鶏肉のみそ漬け焼き	おからサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 いもかりんどう
16 金	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい
17 土	ねぎツナチャーハン	ポテト	オレンジ		オレンジジュース	せんべい

19 月	トッピングカレー	ツナサラダ	バナナ		牛乳 小魚	フルーツ牛乳 ピザパン
20 火	麦ご飯	豚汁	あじの香味焼き	さつま芋サラダ	牛乳 ウエハース	のむヨーグルト さつま芋コロコロドーナツ
21 水	五目炊き込みご飯	豆腐となめこの清汁	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	ほうれん草のおかか和え	フルーツ牛乳 昆布	ミルク アーモンドトースト
22 木	かき揚げうどん	豚肉と大豆・にんじんの含め煮	りんご		牛乳 せんべい	お茶 おはぎ
23 金	麦ご飯	茶碗蒸し	鯖のみそ煮	ひじきとハム・小松菜サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんごケーキ
24 土	親子丼	胡瓜の即席漬	バナナ		ぶどうジュース	ビスケット

26 月	麦ご飯	ごぼうと厚揚げのみそ汁	松風焼き	ほうれん草のドレッシング和え	牛乳 せんべい	牛乳 はつみつマドレーヌ
27 火	わかめご飯	大根と油揚げのみそ汁	豚さつま	ブロッコリーと卵サラダ	牛乳 昆布	ヤクルト クッキー
28 水	きのこおこわ	かき卵汁	れんこん入り肉団子	大根の五色なます	牛乳 バナナ	ロールケーキ
29 木	トースト	ミルク	クリームシチュー	照り焼きチキンサラダ	オレンジジュース 昆布	お茶 焼きうどん
30 金	麦ご飯	厚揚げのとろみ汁	さつま芋コロケ	ひじきの五目煮	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト かぼちゃマフィン
31 土	もやしコーンラーメン	フルーツサラダ			りんごジュース	せんべい

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	人参・きゃべつ・白身魚がゆ じゃが芋と人参のみそ汁 ササミとかぼちゃのやわらか煮	せんべい	かぼちゃ団子
2 金	じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮	バナナ	ほうれん草蒸しぼん
3 土	運 動 会		



5 月	人参・胡瓜・きゃべつ・白身魚がゆ 大根と人参のみそ汁 ササミのほうれん草和え	せんべい	いもまんじゅう
6 火	じゃが芋・人参・大根・鶏ミンチがゆ 豆腐とほうれん草スープ 白身魚とかぼちゃの含め煮	ビスケット	人参蒸しパン
7 水	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・白身魚がゆ 豆腐とじゃが芋のみそ汁 ミートボールの大根おろし煮	おろしりんご	せんべい
8 木	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	せんべい	カラフルがゆ
9 金	鶏ミンチ・人参・ピーマン・かぼちゃがゆ じゃが芋と人参のみそ汁 白身魚のりんご煮	バナナ	芋りんご煮
10 土	スープスパゲティ バナナヨーグルト	せんべい	ビスケット

12 月	ほうれん草・人参・ピーマン・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミニハンバーグ	せんべい	ジャムサンド
13 火	人参・きゃべつ・かぼちゃがゆ じゃが芋と白身魚のほうれん草和え バナナ	ウエハース	フルーツきんとん
14 水	人参・かぼちゃ・大根・玉ねぎがゆ 豆腐の清汁 白身魚の人参おろし煮	バナナ	ホットケーキ
15 木	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 ササミの人参おろし煮	ビスケット	芋ちやきん
16 金	お 弁 当 の 日		ヤクルト せんべい
17 土	人参・鶏ミンチ・じゃがいも・かぼちゃがゆ バナナ	ビスケット	せんべい

19 月	白身魚・人参・ピーマン・かぼちゃがゆ 肉じゃが風 バナナ	せんべい	パンケーキ
20 火	人参・かぼちゃ・胡瓜・ブロッコリーがゆ 大根とササミのみそ汁 白身魚のトマト煮	おろしりんご	ポテトボール
21 水	じゃが芋・人参・きゃべつ・ほうれん草がゆ 豆腐の清汁 かぼちゃと肉団子のやわらか煮	バナナ	ポテトおやき
22 木	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	せんべい	人参・じゃが芋がゆ
23 金	鶏ミンチ・人参・かぼちゃがゆ 大根とじゃが芋のみそ汁 白身魚のみそ煮	ビスケット	りんごケーキ
24 土	じゃが芋・人参・玉ねぎ・胡瓜がゆ 豆腐スープ バナナ	せんべい	ビスケット

26 月	人参・白身魚・かぼちゃがゆ じゃが芋と人参のみそ汁 松風焼き風	せんべい	ポテりんご焼き
27 火	ブロッコリー・人参・ピーマン・じゃが芋がゆ 大根とほうれん草のみそ汁 ミニハンバーグ	ビスケット	人参蒸しパン
28 水	人参・玉ねぎ・大根・かぼちゃがゆ 白身魚のトロみ汁 肉団子と人参の含め煮	バナナ	せんべい
29 木	パンがゆ クリームシチュー風 ササミとブロッコリーサラダ	おろしりんご	煮込みうどん
30 金	白身魚・人参・玉ねぎ・ピーマンがゆ かぼちゃとササミのみそ汁 ポテトコロケ風	ビスケット	かぼちゃケーキ
31 土	煮込みうどん バナナヨーグルト	せんべい	せんべい

給食だより

令和2年度

10月



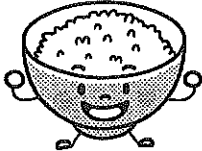
＼ 収穫の秋！／ ＼ 食欲の秋！／

秋に美味しい食べ物



秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、おいしい秋を見つけましょう。

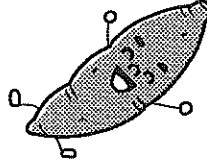
米



米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。

米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。

さつまいも



さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムや、ビタミンCなども含まれています。

エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としてもよいでしょう。

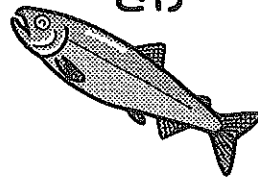
さんま



秋にとれる刀の形をした魚ということで、「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂がのってもっとも

おいしいとされています。この脂は、体によい働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。

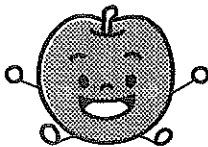
さけ



さけはピンクや赤い色をしています。えさとなるえびやプランクトンなどの赤い色素

によって赤みを帯びています。秋に出回るものは「秋さけ」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

りんご



りんごの甘みは体内でエネルギーにかわり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナ

トリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。

かき



日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含むほか、果肉

の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。かぜ予防に食べたい食品です。

食物繊維を取ろう

秋に収穫される小豆などの豆類や、ごぼうなどの根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。おなかの調子を整えるためにも、食物繊維が豊富な食材が揃うこの時季に、積極的に献立に取り入れましょう。



10月1日 十五夜(月見だんご)

旧暦8月15日の夜は十五夜と呼ばれ、月見をする風習が伝えられています。

月見では、全国的にだんごを供えることが多いようです。米粉(上新粉)でつくった丸い形のだんごを三方と呼ばれる台に盛って供えます。だんごは地域によって丸い形ではない場合や、あんこやきなこが使われるところもあります。

また、だんご以外にさといも(きぬかつぎ)やくり、柿など秋の収穫物を供えるところもあります。今年の十五夜は、家族で月見を楽しみましょう。

