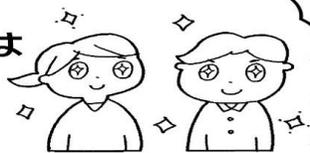


10月の こんだて



★10月の平均栄養価★
 ・エネルギー 601kcal
 ・たんぱく質 23.8g
 ・脂質 18.1g
 ・食塩 2.2g

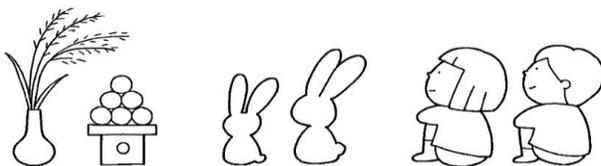
10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

つきみ 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくりかたや形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



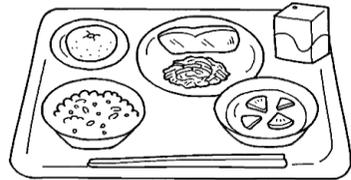
日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぎゅうにく 5 赤 ぶたにく 30 赤 たまねぎ 70 緑 トマト 15 緑 トマトかん 10 緑 にんじん 7 緑 グリーンピース 3 緑 ウスターソース1.5 ケチャップ4.5 あかワイン1.5 あぶら1 ハヤシルウ16 こしょう0.02 しお0.05 ジョア 1本 赤 カラフルサラダ <ul style="list-style-type: none"> ハム 5 赤 キャベツ 23 緑 きゅうり 15 緑 コーン 4 緑 パプリカ 3 緑 しお0.3 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう0.4 す2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド <ul style="list-style-type: none"> ドッグパン 1~2こ 黄 ツナ 45 赤 きゅうり 25 緑 マヨネーズ(たまごなし)8 牛乳 1本 赤 ポトフ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 15 緑 パセリ 0.3 緑 コンソメ0.6 さけ1 こしょう0.03 しお0.25 しょうゆ2 とうにゅうプリン 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら5 とんかつソース3 ばいにくあえ <ul style="list-style-type: none"> もやし 30 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ1.7 さとう0.5 ねりうめ1 こんざいみそしる <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 ささがきごぼう 6 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 	<p>☆おつきみこんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> とりとこんぶのごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 黄 とりにく 18 赤 にんじん 5 緑 しおこんぶ 2.5 赤 しょうゆ2 さけ1 さとう1.5 みりん0.8 牛乳 1本 赤 れんこんひきにくフライ 1こ 赤緑 さわにわん <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 とうふ 20 赤 たけのこ 8 緑 にんじん 5 緑 ささがきごぼう 6 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.2 さけ1 だしこ2.5 しお0.7 つきみだんご 1こ 黄 <p>よくかんでね!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 サバのたつたあげ <ul style="list-style-type: none"> サバのたつたあげ 1こ 赤 あげあぶら4 さとう2.4 しょうゆ2.4 す2.4 ごまドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 15 緑 きゅうり 15 緑 キャベツ 20 緑 ごまドレッシング8 わふうポトフ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 だいこん 23 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 しめじ 10 緑 さけ2 しお0.5 しょうゆ4 みりん2 だしこ2
メモ	<p>ハヤシライスとは、変わった名前ですね。欧米には、ハッシュド・ビーフという料理があります。これをごはんにかけた「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」がなまって「ハヤシライス」になったといわれています。</p>	<p>ポトフは、フランスの家庭料理の1つで、なべに、かたまりのままのお肉と野菜、香辛料を入れて長時間煮込んだものです。フランス語で「pot」はなべ、「feu」は火を表します。「火にかけたなべ」という意味です。</p>	<p>「ばいにく」とは何でしょうか？梅肉(ばいにく)とは、梅干しの果肉のことです。梅干しのすっぱい成分は、クエン酸といいます。クエン酸は、疲れをとって、体を元気にする働きがあります。</p>	<p>今日は「中秋の名月」です。「十五夜」とも言いますね。月を楽しむお月見の風習は、平安時代から始まったそうです。お月様にだんごやいもなど秋の収穫物をお供えて、五穀豊穡を願います。</p>	<p>サバは、漢字で「魚へん」に「青」と書くように、背中の青い魚です。青魚は他に、アジやサンマ、イワシなどがあります。青魚には、血液の流れをよくするDHAという栄養素が豊富に含まれます。</p>
日	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 60 黄 ゆかり(こぶくろ) 1こ 緑 ジョア 1本 赤 やさいたっぷりしおラーメン <ul style="list-style-type: none"> ラーメン 80 黄 もやし 10 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 かまぼこ 3 緑 ねぎ 3 緑 しおラーメンスープのもと6 こしょう0.02 しょうが0.1 しょうゆ2 さけ1.2 しお0.3 ちゅうかスープのもと0.5 あげはるまき 1こ 黄緑 <ul style="list-style-type: none"> ぶた肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、春雨入り あげあぶら3 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 ぶたにくのうめみそソース <ul style="list-style-type: none"> ぶたロースにく 60 赤 にら 4 緑 もやし 35 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 30 緑 ねりうめ1.5 しょうゆ4 みりん1 さけ2 みそ3 さとう2 あぶら1 こしょう0.02 しお0.8 じゃがもちじる <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもだんご 25 黄 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2 さけ1 だしこ2.5 しお0.5 	<p>☆めのあいごデーこんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> キャロットライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 65 黄 むぎ 5 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 コーン 5 緑 ピーマン 7 緑 しお0.7 こしょう0.03 あぶら1 コンソメ0.9 牛乳 1本 赤 ミネストローネスープ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 ベーコン 10 赤 たまねぎ 22 緑 トマト 10 緑 えだまめ 4 緑 じゃがいも 28 黄 しお0.3 こしょう0.03 しょうゆ1 さけ1 コンソメ0.7 ケチャップ2 ブルーベリークレープ 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> きのこカレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 黄 むぎ 5 黄 とりにく 20 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 35 緑 しめじ 10 緑 えのき 10 緑 エリンギ 7 緑 にんじん 15 緑 しょうが0.5 にんにく0.5 しお0.1 ウスターソース1 カレールウ16 しょうゆ0.5 こしょう0.03 あぶら1 牛乳 1本 赤 ぶどうゼリーポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 10 緑 パインかん 25 緑 ももかん 20 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(ぶどうあじ) 30 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 ジョア 1本 赤 ささみのレモンに <ul style="list-style-type: none"> ささみ 1こ 赤 しお0.1 さけ1 かたくりこ5 あげあぶら4 さとう4 しょうゆ4 レモンかじゅう2.7 たくあんあえ <ul style="list-style-type: none"> もやし 35 緑 こまつな 8 緑 たくあん 5 緑 さとう0.2 しょうゆ1.3 きりぼしだいこんに <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 10 緑 ひらてん 10 赤 つきこんにやく 10 緑 グリーンピース 2 緑 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1 だしこ1
メモ	<p>大人気のラーメンです。給食では、栄養バランスを考えて、汁にたっぷり野菜を入れてあります。お店で食べるラーメンと違って麺の量が少ないので、炭水化物を増やすために少なめのご飯がついています。</p>	<p>ぶた肉は、いろんな食品の中でもビタミンB1がトップクラスに多く、牛肉と比べて8~10倍あります。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物からエネルギーを作る時に必要な、とても大事な栄養素です。</p>	<p>今日、10月10日は「目の愛護デー」です。にんじん、ピーマン、トマトには目の働きを良くしてくれるカロテン(ビタミンA)が多く、ブルーベリーには目の病気を予防してくれるアントシアニンが多くふくまれています。</p>	<p>今日のカレーライスには、秋の味覚のきのこが入っています。しめじ、えのき、エリンギです。日本はきのこ王国なので、他にもしいたけやなめこなど、たくさん種類があります。みなさんは何種類知っていますか？</p>	<p>切り干し大根は、大根を切って干した保存食です。生の大根はくさりやすいのですが、干すことで保存ができるようになります。冷蔵庫のなかった時代に食料を安定して確保するための、先人の知恵ですね。</p>



毎月19日は食育の日 ～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」。私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあります！今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思ひます。たくさん発見してくださいね～♪

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましよう！

*毎月19日は食育の日です。

Main table with columns for dates (16日(木), 17日(金), 20日(月), 21日(火), 22日(水), 23日(木), 24日(金), 27日(月), 28日(火), 29日(水), 30日(木), 31日(金)) and rows for menu items (ごはん, 牛乳, etc.) with quantities and colors. Includes illustrations of food items and seasonal characters.

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)