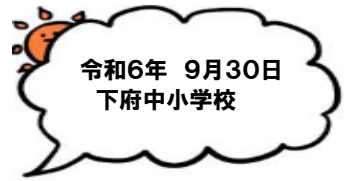




【10月】



暑さも落ち着いて、秋本番ですね。

「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。

また、10月はゴールデンオリンピックや校外学習などのイベントが盛りだくさんです。

季節の変わり目で体調を崩しやすいので、3食しっかりと食べて、体と心の栄養をしっかりととりましょう。

ひ	こんだてめい	からだをつくる しよくひん (あか)	げんきの もとになる しよくひん(き)	からだのちょうしをよ くするしよくひん (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ひとこと メモ
1日(火)	わかめラーメン ぎゅうにゅう さつまいもとりんごのあまに	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ホットラーメン あぶら さつまいも	にんじん もやし にんにく しょうが ながねぎ りんご レモン	601 23.6 15.3 1.8	あき みかく 秋の味覚の さつまいも
2日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ごはん あぶら でんぷん	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ	598 22.0 17.8 1.1	ちゅうかこんだて 中華献立
3日(木)	ぶどうパン ぎゅうにゅう しろみざかなのプロバンスふう ジュエリンヌスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	ぶどうパン あぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ チョップドトマト キャベツ	586 29.5 21.0 2.2	
4日(金)	くりおこわ ぎゅうにゅう とんじる ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しろおこわ ブルーベリータルト くり じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう こんにやく はねぎ	646 25.0 20.6 2.6	あき みかく こんだて 秋の味覚献立
7日(月)	ポークベジカレー ぎゅうにゅう イタリアンソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく こまつな コーン キャベツ	639 23.5 21.9 1.6	
8日(火)	ほうとうふうどん ぎゅうにゅう じゃがいもとひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ゆでめん あぶら じゃがいも	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ しめじ ながねぎ いんげん	586 26.3 15.3 2.4	やまなしけん きょうど りょうり 山梨県の郷土料理
9日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はくさいのちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おからパウダー	ごはん あぶら でんぷん マロニー	にんじん ながねぎ はくさい もやし はねぎ	624 27.2 19.1 1.8	
10日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ スライスチーズ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ぶたにく	コッペパン あぶら	にんじん たまねぎ コーン	566 28.6 23.8 3.1	パンにハンバーグと チーズをはさんで食べよう
11(金) 15(火)	給食は ありません					
16日(水)	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのほっこりに こまつなのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ しょうが いんげん こまつな もやし	578 23.3 18.8 1.1	
17日(木)	くろパン ぎゅうにゅう いかのさらさあげ シェルマカロニスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	くろパン あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	597 29.7 19.8 2.2	シェルマカロニは かいがら かたち 貝殻の形をしているよ
18日(金)	ソースかつどん ぎゅうにゅう ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ	にんじん キャベツ ながねぎ かぼちゃ しめじ	645 30.3 22.6 1.9	ゴールデンオリンピック おうえんこんだて 応援献立

21日(月)	給食は ありません					
22日(火)	ソフトめん ミートソース のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいずミート	ソフトめん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく	610 23.2 17.7 1.9	
23日(水)	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう けんちょう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう いんげん	658 27.9 19.4 1.4	やまぐちけん きょうど りょうり 山口県の郷土料理
24日(木)	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	しょくパン あぶら マカロニ マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ	616 24.3 24.5 1.9	
25日(金)	こぎつねごはん ぎゅうにゅう こんさいじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	さくらめし あぶら	にんじん だいこん しょうが えだまめ はねぎ ごぼう	672 29.9 25.9 2.1	あぶらあげ 油揚げがたっぷり はい 入ったこぎつねごはん
28日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ なまあげ	ごはん あぶら でんぷん ワンタン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ながねぎ もやし にら	623 25.7 19.1 2.2	
29日(火)	サンマーメン ぎゅうにゅう あきのりんごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと たまご	ホットラーメン あぶら マーガリン でんぷん ホットケーキミックス	にんじん しょうが もやし キャベツ こまつな りんご	674 26.3 19.5 2.8	
30日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶただいこん さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら でんぷん さつまいも こむぎこ	にんじん だいこん しょうが えだまめ	638 20.4 18.6 1.0	
31日(木)	チーズパン ぎゅうにゅう あきやさいシチュー かぼちゃプリン さんしょくやさいのナムル	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	チーズパン じゃがいも さつまいも ごま プリン マーガリン こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし こまつな	656 28.0 25.8 2.3	こんだて ハロウィン 献立

☆給食費について☆

給食費の次回支払日は 12月2日(月) 4,300円 です。お忘れのないようご確認をお願いします。

..... 朝ごはんの効果

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

「こどもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理」応募作品

しもなかハンバーグ

○材料○ (4人分)

- ・牛豚ひき肉 400g
- ・下中玉ねぎ 1個 (★)
- ・えのき 1個
- ・たまご 1個
- ・豆腐 150g
- ・塩・こしょう 適量
- ・ナツメグ 5振り程度
- ・片栗粉 大さじ1

○作り方○

- ①玉ねぎ、えのきをみじん切りにする。
- ②ひき肉、たまご、豆腐、塩・こしょう、ナツメグ、片栗粉と①をまぜる。
- ③フライパンで片面を焼き、ひっくり返して蓋をしてさらに焼く。
- ④完成

スライスチーズを乗せて焼いてもおいしくできます。
たっぷり4人前の量ですが、お肉を少し増やせば5人前で作ることもできます。

かながわ産
「★」

宇佐美さん
ありがとうございました！