



10月 給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ	790	26.0
2	木	ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜の揚げ煮 キャベツとじゃがいものみそ汁	790	30.4
3	金	かてめし 牛乳 つまっこ みそポテト	824	23.9
6	月	あぶたま丼 牛乳 けんちん汁 お月見団子	875	35.2
7	火	キムチラーメン 牛乳 海苔ナムル コグマドーナッツ	761	31.6
8	水	ツナサラダトースト 牛乳 オニオン・レタス・サラダ ミネストローネ	707	31.2
9	木	しょうゆじゃこごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁	735	27.2
10	金	わかめごはん 牛乳 鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら 小松菜のみそ汁	695	33.2
13	月	スポーツの日		
14	火	ごはん 牛乳 里芋と海苔のコロッケ 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	796	25.7
15	水	ミルクパン 牛乳 サーモンフライ ジャーマンポテト コンソメスープ	703	35.6
16	木	四川豆腐丼 牛乳 辣白菜(ラ・パ・ツァイ) わかめ卵スープ	740	31.0
17	金	さんまのかば焼きごはん 牛乳 ゆかり和え 豚汁	795	29.0
20	月	野沢菜ごはん 牛乳 山賊焼き からし和え 油揚げとじゃがいものみそ汁	788	29.3
21	火	ごはん 牛乳 さばのおろしポン酢かけ 大豆の五目煮 白菜のみそ汁	740	34.3
22	水	ガーリックチーズトースト 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ	721	30.5
23	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 大豆とじゃこの揚げ煮 キャベツのみそ汁	762	35.2
24	金	チリビーンズライス 牛乳 ジュリエンスープ 果物(柿)	769	26.2
27	月	小松菜ペペロンチーノ 牛乳 ミートボールのトマト煮 果物(みかん)	787	37.8
28	火	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトチーズ焼き ベーコンと野菜のソテー 具沢山スープ	750	29.9
29	水	のりパタートースト 牛乳 ビーフシチュー コールスローサラダ	784	29.7
30	木	豚キムチ丼 牛乳 揚げ餃子 参鶏湯風スープ	834	32.1
31	金	ベーコンピラフ 牛乳 ポトフ スイートポテトアップルパイ	837	23.0
平均			772	30.4

* 食育だより *

秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」といわれ、一年の中でも過ごしやすく、色々なことに取り組むことが出来る季節です。また、「実りの秋」ともいわれ、新米やさんま、さつまいも、栗、ぶどう、柿、きのこ類など、おいしい食材がたくさん出回る季節でもあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

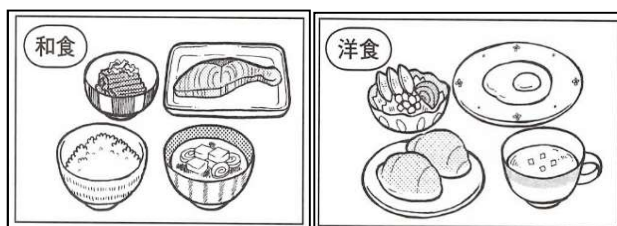
また、10月は、「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。毎日朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



～ 朝ごはんの働き ～

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温を上昇させ、身体を目覚めさせる働きがあります。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病になりにくいと言われています。正しい食生活のリズムを心がけましょう。

こんな朝食が理想です



朝食は、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など)、副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物などをそろえましょう。

この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。

～ 今月の献立より ～

<3日 埼玉県郷土料理>

「かてめし」の「かて」とは、「糧」のことで、食物のことを意味します。お米は貴重な食べ物であったことから、野菜や山菜、きのこなどの糧を混ぜて量を増やして食べていたことからこの名前がついたそうです。

<7日 コグマドーナッツ>

「コグマ」とは、韓国語でさつまいものことをいいます。粗くつぶしたさつまいもを生地に練りこんで揚げてドーナッツを作ります。

<20日 長野県郷土料理>

20日の給食では、長野県を代表する漬物である野沢菜漬けを混ぜ込んだ混ぜごはん、しっかりと下味を付けた大きな鶏肉に、片栗粉をまぶして揚げて作る、長野県の郷土料理である山賊焼きを作ります。

(※料理名に「焼き」とありますが、油で揚げて作る料理です。)

<10月27日～10月31日 図書館コラボ給食>

10月27日～10月31日の週は、六中の図書館と給食がコラボします。本にまつわるメニューが給食で登場する予定です。ぜひ図書館に足を運んでみてください。

