



きゅうしょくだより

テーマ

風邪に負けない体を作ろう。



日中暖かい日があっても、朝晩はだいぶ冷え込む季節になってきました。季節の変わり目は、とても体調を崩しやすい時期です。栄養をしっかり摂って、免疫力を高めましょう。

～ 免疫力を高める栄養素 ～

○ ビタミンA…のどや鼻の粘膜を保護



緑黄色野菜

○ ビタミンC…抵抗力を高める



ブロッコリー

キウイフルーツ

○ 亜鉛…不足すると免疫が低下



あさり

肉

○ たんぱく質…基礎体力をつける



肉

魚

10月の行事

ハロウィン(10月31日)

秋の収穫をお祝いし、先祖の礼をおむかえするとともに、悪霊を追い払うお祭りで日本でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10月31日がハロウィンの日として定着していますが、正確な期間は10月31日～11月2日。キリスト教ではこの期間この世に戻っている死者の魂を慰める行事を行っています。日本では宗教に関係なく、1つのイベントとしてすっかり定着しているハロウィン。仮装をしたり、かぼちゃでランタンを作ったり、色々な楽しみ方をしているようです。



～ 給食メニューのご紹介 ～

【栗ごはん】

～ 材料 ～ 4人分

- ・米 2合
- ・栗甘露煮 1瓶(約165g)
- ・ごま塩 お好みで少々



～ 作り方 ～

- ①米を洗い、30分～1時間浸水して水気を切ります。
- ②栗甘露煮のシロップも切ります。
- ③2合分の水を入れ、栗甘露煮をのせて炊飯します。
- ④炊きあがったら混ぜて、盛り付ける時にごま塩を振って出来上がりです。

ポイント!

もち米1:白米1もおすすめです。

秋は収穫の時期ですね。農業大国十勝ではじゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎなど色々な食べ物が収穫されます。収穫時期が最も栄養価が高いと言われ、食材の味も一番おいしい季節です。ほくほくした食感や食材そのものの甘みを是非味わって下さい。お子さんにも新鮮な味を感じてもらうために、じゃがいもやかぼちゃ、玉ねぎに火を通し、バターをのせるなどシンプルな食べ方がおすすめです。



管理栄養士 小野寺、一色

10月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	3日	4日	5日	6日	7日
	ごはん	ごはん	スパゲティナポリタン	塩パン	ごはん
	すまし汁	みそ汁	さつまいもミルク煮	ポトフ	すまし汁
	いわしの煮付け	鶏のごま照り焼き	りんご	スペイン風オムレツ	豚みそ焼き
	ほうれん草のチーズおかか和え	小松菜のり和え	お茶	トマト	キャベツマヨ和え
	バナナ	パイ		バナナ	キウイ
もちもの	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	プリン 牛乳	コロ ーゼリー 牛乳	ホットケー キ 牛乳	焼きいも 牛乳	クラッカー ーゼリー 牛乳
	10日 <スポーツの日>	11日	12日	13日	14日
きゅうしょく		手作り塩ラーメン	豚丼	ロールパン	栗ごはん
		ブロッコリーのツナ和え	卵スープ	えびと鶏肉のクリーム煮	みそ汁
		パイ	コールスローサラダ	野菜のさっぱり和え	たらの香り焼き
			オレンジ	キウイ	チンゲン菜のごま和え
				お茶	柿
もちもの	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ		どら焼き 牛乳	星たべよ チーズ 牛乳	大学芋 牛乳	バナナヨーグルト カルピス



10月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	
きょうしゅうく	17日	18日	19日	20日	21日	
	大豆入りカレー <small>米、水煮大豆、豚肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトクチャップ</small>	ごはん <small>米</small>	ごはん <small>米</small>	食パン <small>イチゴジャム</small>	かしわうどん <small>うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、しいたけ 長ねぎ、にんじん</small>	
	野菜サラダ <small>キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま</small>	すまし汁 <small>生揚げ、えのきたけ ほうれん草</small>	みそ汁 <small>じゃがいも、ぶなしめじ 玉ねぎ</small>	豆腐とひじきのハンバーグ <small>木綿豆腐、豚ひき肉 ひじき、玉ねぎ、枝豆 コーン、てん粉</small>	かぼちゃサラダ <small>かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ、クリームチーズ</small>	
	バナナ	五目卵焼 <small>鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油</small>	鮭の照り焼き <small>鮭、きな粉</small>	マカロニサラダ <small>マカロニ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、マヨネーズ</small>	りんご	
	お茶 <small>麦茶</small>	もやし和え <small>もやし、にら、にんじん</small>	にんじんしりしり <small>にんじん、コーン ごま油、かつお節、ごま</small>	牛乳	お茶 <small>麦茶</small>	
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし	はし	
おやつ	うすやき チーズ 牛乳	ふかし芋 牛乳	さつまいも	チョイス 牛乳	ウエハース ーロゼリー カルピス	バームクーヘン 牛乳
きょうしゅうく	24日	25日	26日	27日	28日 <誕生日会>	
	焼きそば <small>中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、あおのり</small>	ごはん <small>米</small>	コーンごはん <small>米、コーン</small>	ユーホーパン	ちらし寿司 <small>米、ちらし寿司用合わせ酢 にんじん、さやえんどう 桜でんぶ、鶏卵、焼きのり</small>	
	ほうれん草ソテー <small>ほうれん草、ロースハム</small>	すまし汁 <small>えのきたけ、高野豆腐</small>	みそ汁 <small>ほうれん草、まいたけ 油揚げ</small>	シチュー <small>鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、砂糖粒 きな粉、小麦粉、牛乳、シチュールフ、豆乳</small>	すまし汁 <small>にんじん</small>	
	柿	たらのネギみそ焼き <small>たら、長ねぎ、しょうが</small>	豚肉の炒め物 <small>豚肉、キャベツ、ぶなしめじ しいたけ、にんじん</small>	白菜昆布和え <small>白菜、塩昆布、ごま</small>	鶏肉の照り焼き <small>鶏もも肉</small>	
	お茶 <small>麦茶</small>	キャベツのごま和え <small>キャベツ、にんじん ごま</small>	小松菜お浸し <small>小松菜、かつお節</small>	バナナ	りんご	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	ミニあんぱん 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ブラウニー 牛乳	雪の宿 牛乳	オールレーズン 牛乳	
きょうしゅうく	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.1g カルシウム 310mg 鉄 1.9g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>  </div>				
	ふりかけごはん <small>米、おからふりかけ</small>					
	なめこ汁 <small>木綿豆腐、なめこ、みつば</small>					
	豚肉の生姜焼き <small>豚肉、しょうが</small>					
	ピーマンとしらすの炒め物 <small>ピーマン、もやし しらす干し、かつお節</small>					
バナナ						
もちもの	はし					
おやつ	源氏パイ 牛乳					