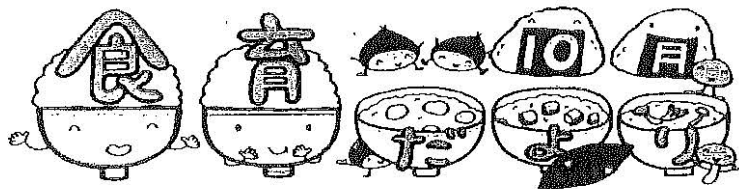


| 日 曜  | 献立名   | 牛乳 | 主 な 材 料                    |              |                         |  |                                  |                            | 1杯(1人)<br>たんぱく質(g) |
|------|---|----|----------------------------|--------------|-------------------------|--|----------------------------------|----------------------------|--------------------|
|      |   |    | 1 群                        | 2 群          | 3 群                     | 4 群  | 5 群                              | 6 群                        |                    |
| 1 月  | ごはん<br>味付のり<br>肉じゃが<br>和風サラダ                          | ○  | 牛肉 さつま揚げ                   | のり           | にんじん いんげん<br>にんじん       | たまねぎ<br>きゅうり だいこん キャベツ                           | 米 強化米<br>こんにゃく じゃがいも 砂糖          | 米油<br>米油                   | 751<br>25.5        |
| 2 火  | 黒糖パン<br>いわしのアングレース<br>野菜たっぷりスープ                       | ○  | いわし<br>ベーコン いんげん豆          |              | かぼちゃ こまつな にんじん          | たまねぎ セロリ キャベツ                                    | 黒糖パン<br>砂糖 パン粉<br>じゃがいも マカロニ     | 米油<br>マーガリン                | 755<br>31.6        |
| 3 水  | わかめごはん<br>厚焼き卵<br>豚汁<br>うまかってん                        | ○  | 厚焼き卵<br>豚肉 豆腐 油揚げ みそ       | わかめ          | にんじん ねぎ                 | ごぼう だいこん   | 米 強化米<br>こんにゃく さつまいも             | うまかってん                     | 817<br>32.4        |
| 4 木  | パン マーシャルピーンズ<br>チキンとマカロニのクリーム煮<br>カラフルソテー             | ○  | 鶏肉<br>ハム                   |              | にんじん パセリ                | たまねぎ<br>アスパラガス キャベツ とうもろこし                       | パン<br>マカロニ 小麦粉                   | マーガリン<br>米油                | 706<br>25.9        |
| 5 金  | 梅ちりごはん<br>根菜の平つくね<br>相性汁                              | ○  | つくね<br>ベーコン 豆腐 みそ          |              | にんじん ねぎ                 | たまねぎ   | 米 強化米<br>さつまいも                   |                            | 774<br>25.8        |
| 9 火  | 蒸しパン<br>みそラーメン<br>ほうれんそうのおかか和え                        | ○  | 豚肉 焼き豚 みそ<br>かつお節          |              | にんじん ねぎ<br>ほうれんそう       | たまねぎ もやし<br>キャベツ                                 | 蒸しパン<br>中華めん                     | 米油                         | 490<br>23.5        |
| 10 水 | ごはん<br>チンジャオロース<br>わかめスープ<br>ブルーベリーゼリー                | ○  | 牛肉                         | わかめ          | ピーマン<br>ねぎ              | たけのこ もやし しめじ<br>たまねぎ                             | 米 強化米<br>砂糖 でんぷん<br>じゃがいも<br>ゼリー | 米油<br>ごま                   | 653<br>19.8        |
| 11 木 | パン いちごジャム<br>スイートシチュー<br>ブロッコリーのサラダ                   | ○  | 鶏肉 ベーコン<br>ハム              |              | にんじん パセリ                | とうもろこし たまねぎ<br>キャベツ ブロッコリー                       | パン ジャム<br>さつまいも 小麦粉              | マーガリン<br>米油                | 711<br>26.1        |
| 12 金 | 振替休日の為、給食なし   |    |                            |              |                         |  |                                  |                            |                    |
| 15 月 | 秋の香りごはん<br>さんまの塩焼き<br>旬菜のみそ汁                          | ○  | 油揚げ<br>さんま<br>豆腐 油揚げ みそ    |              | にんじん グリンピース<br>にんじん ねぎ  | しめじ<br>だいこん ほうさい まいたけ                            | 米 きょうかまい さつまいも くり                |                            | 810<br>30.7        |
| 16 火 | パン レーズンクリーム<br>ミートボールのトマト煮<br>はなっこりーのソテー              | ○  | ミートボール 牛肉<br>ベーコン          |              | にんじん ピーマン<br>はなっこりー     | たまねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし                           | パン<br>じゃがいも 砂糖                   | レーズンクリーム<br>米油<br>マーガリン 米油 | 785<br>28.2        |
| 17 水 | 麦ごはん<br>ピーンズカレー<br>フルーツミックス                           | ○  | 鶏肉 ひよこ豆                    | ヨーグルト        | にんじん                    | たまねぎ りんご<br><small>りんご ぶどう さくらんぼ 梨 かんきつ類</small> | 米 麦 強化米<br>じゃがいも                 | 米油                         | 847<br>23.1        |
| 18 木 | お弁当の日   |    |                            |              |                         |  |                                  |                            |                    |
| 19 金 | ごはん<br>鱈の竜田揚げ<br>大豆の磯煮<br>オレンジ                        | ○  | 鱈の竜田揚げ<br>大豆 鶏肉 さつま揚げ      | ひじき          | にんじん                    | ごぼう<br>オレンジ                                      | 米 強化米<br>こんにゃく                   | 米油<br>米油                   | 834<br>35.1        |
| 22 月 | ごはん<br>納豆みそ<br>大平<br>みかん                              | ○  | 納豆 豚肉 みそ<br>鶏肉 生揚げ 高野豆腐    |              | ねぎ<br>にんじん              | ごぼう れんこん しいたけ<br>みかん                             | 米 強化米<br>砂糖                      | 米油<br>こんにゃく さといも 砂糖        | 748<br>28.6        |
| 23 火 | 縦割りパン<br>チリコンカン<br>春雨スープ<br>ヨーグルト                     | ○  | 牛肉 豚肉 いんげん豆<br>ベーコン うすらだまご |              | にんじん こまつな<br>にんじん パセリ   | たまねぎ もやし しいたけ さくらげ<br>たまねぎ                       | パン<br>春雨 でんぷん                    | 米油                         | 680<br>31.2        |
| 24 水 | ごはん<br>ひじきと生揚げの煮物<br>ごま酢和え<br>小魚アーモンド                 | ○  | 鶏肉 オール豆 生揚げ ちくわ            | ひじき<br>こざかな  | にんじん いんげん<br>にんじん       | きゅうり もやし   | 米 強化米<br>砂糖<br>砂糖                | 米油<br>ごま                   | 743<br>29.0        |
| 25 木 | ロールパン<br>きのこのスパゲティ<br>野菜のごまドレッシング                     | ○  | ベーコン いか                    | しらすぼし        | にんじん こまつな<br>ほうれんそう     | たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム<br>とうもろこし キャベツ             | ロールパン<br>スパゲティ<br>砂糖             | 米油<br>ごま 米油                | 600<br>25.8        |
| 26 金 | いりこ菜めし<br>白身魚の香味天ぷら<br>豆腐汁<br>即席漬                     | ○  | 白身魚の香味天ぷら<br>豆腐            | わかめ<br>くきわかめ | にんじん ねぎ                 | えのきたけ たまねぎ<br>きゅうり キャベツ                          | 米 強化米                            | 米油                         | 634<br>23.9        |
| 29 月 | 振替休日の為、給食なし   |    |                            |              |                         |  |                                  |                            |                    |
| 30 火 | アップルパン <b>ハロウィン</b><br>ポトフ<br>チンゲンサイのソテー<br>ハロウィンデザート | ○  | 鶏肉 ウインナー<br>ベーコン           |              | にんじん パセリ<br>チンゲンサイ にんじん | りんご<br>たまねぎ かぶ キャベツ セロリ<br>とうもろこし<br>ハロウィンデザート   | パン<br>じゃがいも                      |                            | 726<br>22.9        |
| 31 水 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>小松菜のおひたし                             | ○  | 豆腐 牛肉 豚肉 みそ                | しらすぼし        | にんじん にら<br>こまつな         | たまねぎ<br>キャベツ                                     | 米 強化米<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖           | 米油<br>ごま油<br>ごま            | 731<br>30.6        |



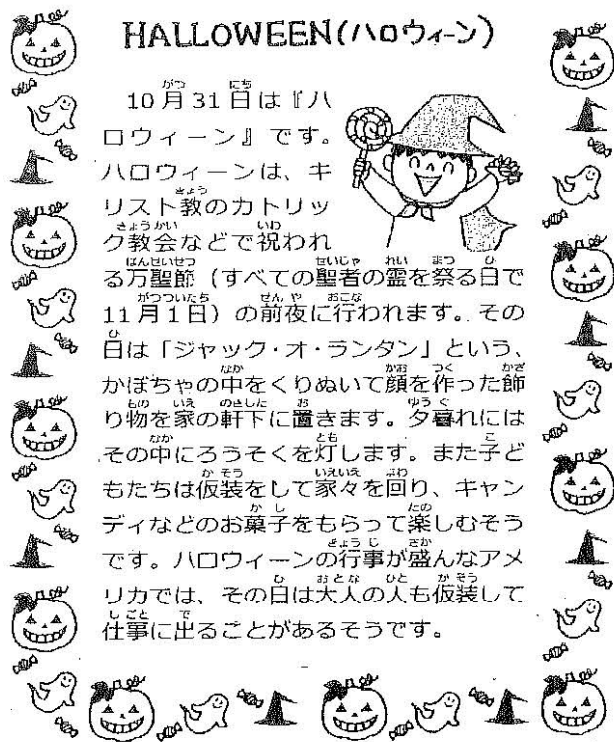
和木町立学校給食センター  
栄養教諭

青い空、さわやかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしたいと思います。

また、秋は過ごしやすい季節です。元気でいろいろな秋を楽しみたいものですね。

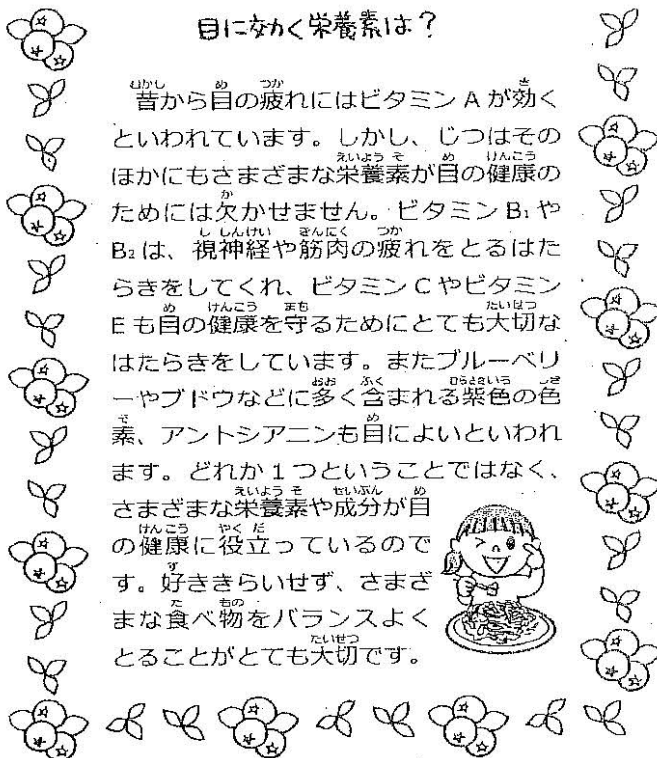
## HALLOWEEN(ハロウィン)

10月31日は『ハロウィーン』です。ハロウィーンは、キリスト教のカトリック教会などで祝われる万聖節(すべての聖者の霊を祭る日で11月1日)の前夜に行われます。その日は「ジャック・オ・ランタン」という、かぼちゃの中をくりぬいて顔を作った飾り物を家の軒下に置きます。夕暮れにはその中にろうそくを灯します。また子どもたちは仮装をして家々を回り、キャンディなどのお菓子をもらって楽しむそうです。ハロウィーンの行事が盛んなアメリカでは、その日は大人の人も仮装して仕事に出ることがあるそうです。



## 目に欠く栄養素は?

昔から目の疲れにはビタミンAが効くといわれています。しかし、じつはそのほかにもさまざまな栄養素が目の健康のためには欠かせません。ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>は、視神経や筋肉の疲れをとるはたらきをしてくれ、ビタミンCやビタミンEも目の健康を守るためにとても大切なはたらきをしています。またブルーベリーやブドウなどに多く含まれる紫色の色素、アントシアニンも目によいといわれます。どれか1つということではなく、さまざまな栄養素や成分が目の健康に役立っているのです。好き嫌いせず、さまざまな食べ物をバランスよくとることがとても大切です。



## よくかんで、味わって食べましょう!



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは?そんな時は、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

## 五感を使って味わおう

**目=視覚**

色・形・大きさ

**耳=聴覚**

かんだときの音

**鼻=嗅覚**

におい・風味

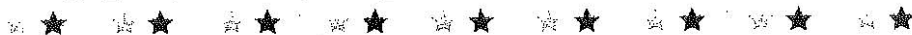
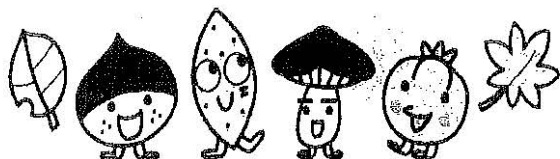
**舌=味覚**

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

(5つの基本味)

**歯や舌=触覚**

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しゅみ



~栄養教諭のつぶやき~

今日は私のこだわりについてお話したいと思います。気づいている方もいらっしゃるかもしれませんが、給食にスプーンをつける日を極力少なくしています。できるだけはして食べる練習をしてほしいため、あえてつけないようにしています。なかなか食べにくい献立の日もあるかもしれませんが、「箸文化」を伝えていきたいという思いがありますので、どうぞご理解のほど、よろしくお願ひします。

