

Main table with columns for dates (3日(水) to 18日(水)) and rows for menu items and their quantities. Includes a '材料名及び使用量' column on the left.

Summary table with columns for dates (19日(木) to 27日(日)) and rows for menu items and their quantities. Includes a '材料名及び使用量' column on the left.

10月10日は「目の愛護デー」です

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状が現れることがあります。目を休ませたり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べましょう。ビタミンAが含まれているうなぎ・レバー・にんじん、アントシアニンが含まれているブルーベリーなどが目の健康に良いと言われています。



新米の季節です

米は私たちの主食として欠かせない食品です。この時期に収穫される新米は、普通の米より水分を多く含み、つやがあり、香りがよく、粘りが強いのが特徴的です。そして米はゆるやかに消化・吸収されて腹持ちも良いです。ふっくらとしたおいしい米を食べましょう。

1・2年のみ

1・3年のみ

3年のみ

1・3年のみ



日・曜日	献立名	小麦	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	大豆	魚肉	野菜	海藻	こんにゃく	そば	ごま	そば	カシューナッツ
3日(火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 いかの天ぷら 中華あえ さつまいもとりんごの甘露														
4日(水)	牛乳 ごはん さばの山椒揚げ 煮豆 キャベツとツナのサラダ みたらし団子														
5日(木)	牛乳 ごはん 手キンのトマトソース 小松菜の炒め物 揚げ春巻・きんぴら アロエ缶・みかん缶														
6日(金)	牛乳 ごはん 肉団子の甘酢あん 粉ふさいも 海藻サラダ のりの佃煮														
10日(火)	牛乳 ごはん カレーライス コーンといんげんのソテー 野菜サラダ 塩漬漬け														
11日(水)	牛乳 ごはん さわらの西京焼き・こんにゃく 手キンウインナーの炒め物 煮出し・厚揚げの煮物 しば漬け														
12日(木)	牛乳 ごはん 筑前煮 ペペロンチーノ あじフライ・ゆでキャベツ 手作りふりかけ														
13日(金)	牛乳 ごはん ピビンバ キムチとにらの炒め物 わかめスープ														
16日(月)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ・もやし炒め物 豆のトマト煮 チンゲン菜と卵の炒め物・丸天の煮物 小魚佃煮														
17日(火)	牛乳 ごはん さわらの野菜あんかけ チンジャオロース マカロニサラダ ア・セブド														
18日(水)	牛乳 ごはん かつ丼 にんじんしりしり にまあえ・がんもどきの煮物 つぼ漬け														

日・曜日	献立名	小麦	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	大豆	魚肉	野菜	海藻	こんにゃく	そば	ごま	そば	カシューナッツ
19日(木)	牛乳 ごはん さつまいもの煮物 さんまのしょうが煮 パンパンジーサラダ りんご缶														
20日(金)	牛乳 ごはん 豆腐のチャンプルー かぼちゃの煮物 ホキのバーベキューソース ふりかけ														
23日(月)	牛乳 ごはん ポークハヤシライス れんこんチップス・いんげんのソテー ツナとひじきのサラダ・ふかしもち みかん缶														
24日(火)	牛乳 ごはん 中華うま煮 キャベツともやし炒め物 餅三疊 大学いも														
25日(水)	牛乳 ごはん ホキのさのこあんかけ ペイドポテト ほうれん草のお浸し・鶏つくねの煮物 大豆の炒り煮														
26日(木)	牛乳 ごはん デジブルコギ さつまいもの天ぷら 高野豆腐の卵とじ・こんにゃくの煮物 ひじきの炒め煮														
27日(金)	牛乳 ごはん 五目炒め さばのみそ煮 コロック・ゆでキャベツ ベビーチーズ														
30日(月)	牛乳 ごはん ピリ辛豚みそ丼 はたはたのから揚げ 星わかめのサラダ 黒砂糖漬														
31日(火)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ もやしとにらの炒め物 ポテトサラダ ゆずゼリー														

### 秋の味覚♪ さんまを食べよう



さんまは秋が旬の代表的な青魚です。漢字で「秋刀魚」と書きます。秋にとれる刀のような形の魚ということからこの漢字が付けられたそうです。ビタミンB<sub>2</sub>、Dが豊富です。脂質にはDHA、IPAが多く含まれていて、血液をサラサラにし、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があると言われています。

