

<p>秋の味覚「さつまいも」</p> <p>さつまいもは、いも類の中で食物繊維が一番多く含まれています。さつまいもの皮には栄養がたっぷり含まれています。皮に食物繊維が豊富に含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。</p> <p>また、ビタミンCもたくさん含まれています。ビタミンCは水溶性で熱に弱く、加熱すると溶け出してしまうという性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンB1はでんぷんに包まれているため、比較的熱に強いのが特徴です。</p>	<p>1日(火)</p> <p>牛乳 ハンバーグのトマトソース</p> <p>ごはん ごはん 冷しゃぶサラダ</p> <p>牛乳 中華うま煮</p> <p>ごはん 絆三絲</p> <p>牛乳 さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん かぼちゃの煮物・こんにゃく</p> <p>牛乳 親子丼</p> <p>ごはん 親子汁</p>	<p>2日(水)</p> <p>牛乳 中華うま煮</p> <p>ごはん 絆三絲</p> <p>牛乳 さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん 絆三絲</p> <p>牛乳 さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん 絆三絲</p>	<p>3日(木)</p> <p>牛乳 さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん かぼちゃの煮物・こんにゃく</p> <p>牛乳 親子丼</p> <p>ごはん 親子汁</p> <p>牛乳 さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん かぼちゃの煮物・こんにゃく</p>	<p>4日(金)</p> <p>牛乳 親子丼</p> <p>ごはん 親子汁</p> <p>牛乳 さばのみそだれかけ</p> <p>ごはん かぼちゃの煮物・こんにゃく</p> <p>牛乳 親子丼</p> <p>ごはん 親子汁</p>
	<p>体育大会予備日</p>	<p>体育大会予備日</p>	<p>体育大会予備日</p>	<p>体育大会予備日</p>

<p>7日(月)</p> <p>牛乳 豚肉のしゃぶしゃぶ</p> <p>ごはん いかのチリソース</p> <p>牛乳 おろし醤油かけ</p> <p>ごはん いかのチリソース</p>	<p>8日(火)</p> <p>牛乳 さつまいもの煮物</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p> <p>牛乳 さつまいもの煮物</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p>	<p>9日(水)</p> <p>牛乳 さんまのかば焼き</p> <p>ごはん 煮浸し・ゆでウィンナー</p> <p>牛乳 さんまのかば焼き</p> <p>ごはん 煮浸し・ゆでウィンナー</p>	<p>10日(木)</p> <p>牛乳 ハヤシライス</p> <p>ごはん コロケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 ハヤシライス</p> <p>ごはん コロケ・ゆでキャベツ</p>	<p>11日(金)</p> <p>牛乳 豚キムチ</p> <p>ごはん ごまあえ・ももどきの煮物</p> <p>牛乳 豚キムチ</p> <p>ごはん ごまあえ・ももどきの煮物</p>
---	---	---	--	--

<p>14日(月)</p> <p>体育の日</p>	<p>15日(火)</p> <p>牛乳 ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物</p> <p>ごはん もやしのナムル</p> <p>牛乳 ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物</p> <p>ごはん もやしのナムル</p>	<p>16日(水)</p> <p>牛乳 豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ・こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>牛乳 豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ・こんにゃくのピリ辛炒め</p>	<p>17日(木)</p> <p>牛乳 デジブルコギ</p> <p>ごはん たらフライ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 デジブルコギ</p> <p>ごはん たらフライ・ゆでキャベツ</p>	<p>18日(金)</p> <p>牛乳 あじのハーブフリッター</p> <p>ごはん 煮豆</p> <p>牛乳 あじのハーブフリッター</p> <p>ごはん 煮豆</p>
----------------------------------	--	--	--	--

<p>21日(月)</p> <p>牛乳 カレーライス</p> <p>ごはん 菱わかめのサラダ</p> <p>牛乳 カレーライス</p> <p>ごはん 菱わかめのサラダ</p>	<p>22日(火)</p> <p>即位礼正殿の儀</p>	<p>23日(水)</p> <p>牛乳 豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ・こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>牛乳 豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ・こんにゃくのピリ辛炒め</p>	<p>24日(木)</p> <p>牛乳 さわらの野菜あんかけ</p> <p>ごはん 根菜サラダ・ゆでウィンナー</p> <p>牛乳 さわらの野菜あんかけ</p> <p>ごはん 根菜サラダ・ゆでウィンナー</p>	<p>25日(金)</p> <p>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>ごはん あじフライ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>ごはん あじフライ・ゆでキャベツ</p>
--	-------------------------------------	--	--	--

<p>28日(月)</p> <p>牛乳 ビビンバ</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>牛乳 ビビンバ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>29日(火)</p> <p>牛乳 さんまのみぞれあんかけ</p> <p>ごはん 春雨のひき肉炒め</p> <p>牛乳 さんまのみぞれあんかけ</p> <p>ごはん 春雨のひき肉炒め</p>	<p>30日(水)</p> <p>牛乳 豚肉のスパイス焼き・にんじんの甘煮</p> <p>ごはん ツナスパゲッティ</p> <p>牛乳 豚肉のスパイス焼き・にんじんの甘煮</p> <p>ごはん ツナスパゲッティ</p>	<p>31日(木)</p> <p>牛乳 豚丼</p> <p>ごはん 揚げ春巻・ふかしいも</p> <p>牛乳 豚丼</p> <p>ごはん 揚げ春巻・ふかしいも</p>	<p>秋の味覚「りんご」</p> <p>りんごは栄養価が高く、食物繊維やカリウムが豊富です。食物繊維は、りんごの皮にたくさん含まれていて、腸内環境を整えてくれます。そのため、りんごは皮を剥いて食べるよりも、皮ごと一緒に食べたほうがよいといわれています。</p> <p>カリウムは体の過剰な水分を排出する効果があります。水分を排出することでむくみ改善効果が期待できます。</p>
--	--	--	--	---

◆ 新献立紹介 ◆

10月29日「さんまのみぞれあんかけ」

さんまの旬は秋です。秋にとれる刀のような形の魚ということから、「秋刀魚」という漢字が付けられたそうです。さんまには、DHA・EPA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いわれています。おいしくいただきます。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
今月平均 784	28.9	23.2	2.9	420	2.5	219	0.35	0.47	18	4.7
文科省基準 830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	牛乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いんげん	りんご	バナナ	カシューナッツ
1日(火) 体育大会 予備日	牛乳				●									
	ごはん													
	ハンバーグのトマトソース													
	フライドポテト													
2日(水)	冷しゃぶサラダ													
	つぼ煮													
	牛乳				●									
	ごはん													
3日(木)	中華うま煮													
	揚げきょうざ													
	絆三昧													
	パイナップル													
4日(金)	牛乳				●									
	ごはん													
	鶏手羽													
	さんひら													
7日(月)	みそ汁													
	牛乳				●									
	ごはん													
	豚肉のしゃぶしゃぶおろし醤油がけ													
8日(火)	いかのチリソース													
	ホキのバーベキューソース													
	ふりかけ													
	牛乳				●									
9日(水)	ごはん													
	さんまのかほ焼き													
	切り干し大根の炒め煮													
	煮込み・ゆでウィンナー													
10日(木)	フルーツカクテル													
	牛乳				●									
	ごはん													
	ハヤシライス													
11日(金)	コーンといんげんのソテー													
	コロッケ・ゆでキャベツ													
	ベビーチーズ													
	牛乳				●									
15日(火) 中絶 テスト	ごはん													
	豚キムチ													
	里芋のそぼろ煮													
	ごまあえ・がんもどきの煮物													
16日(水) 中絶 テスト	ひじきの炒め煮													
	牛乳				●									
	ごはん													
	豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ													

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	牛乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いんげん	バナナ	カシューナッツ
17日(木)	牛乳				●								
	ごはん												
	デジフルコギ												
	じゃがコト												
18日(金)	たらフライ・ゆでキャベツ												
	フルーツカクテル												
	牛乳				●								
	ごはん												
21日(月)	あじのハーブフリッター												
	煮豆												
	1・2年のみ												
	パンバンジーサラダ												
23日(水)	小松菜の煮渡し												
	牛乳				●								
	ごはん												
	カレーライス												
24日(木)	かほちゃの天ぷら												
	まわがめのサラダ												
	福神漬												
	牛乳				●								
25日(金)	ごはん												
	餅												
	もやしとにらの炒め物												
	キャベツとツナのスパゲッティ												
28日(月)	みそ汁												
	牛乳				●								
	ごはん												
	さわらの野菜あんかけ												
29日(火)	にらまんじゅう												
	根菜サラダ・ゆでウィンナー												
	黒砂糖豆												
	牛乳				●								
30日(水)	コッペパン												
	ベーコンポテト												
	野菜ソテー												
	あじフライ・ゆでキャベツ												
31日(木)	アーモンド												
	牛乳				●								
	ごはん												
	さんまのみぞれあんかけ												

塩分の摂りすぎに気をつけましょう！！

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分を摂りすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味付けの食べものが好きで頻りに食べていたりしていませんか？塩分の摂りすぎは生活習慣病を招くことにつながるのです、気をつけましょう。



献立は内容を一部変更する場合があります。