

10月25日(月)

～ 10月31日(日)

提出日

10月15日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		
25 (月)	<p>●ごはん ▲味付けのり ■ししゃもの南蛮漬(唐辛子) ◆小松菜のアーモンド和え ▼豚汁 ○みかん △牛乳</p> <p>【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 29.6g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲味付けのり ■ししゃも 酒 でんぶん なたね油 たまねぎ ながねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 とうがらし ◆こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん アーモンド アーモンド ▼豚肉 油揚げ 豆腐 さといも こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○みかん △牛乳</p>	A 弁当
26 (火)	<p>●はちみつパン ▲かぼちゃとナスのミートグラタン(あさり) ■サイコロサラダ ◆卵とわかめのスープ ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 842kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●はちみつパン ▲かぼちゃ 豚肉 レンズ豆 たまねぎ にんじん なす あさり 塩 こしょう ローリエ サラダ油 ケチャップ トマトピューレー トマト ハヤシルウ ウスターソース パセリ チーズ ■凍り豆腐 三温糖 しょうゆ 酒 みりん きゅうり キャベツ レタス にんじん コーン 酢 こしょう ごま ◆卵 わかめ ちくわぶ 塩 こしょう ごま油 豚鶏スープ でんぶん こまつな ながねぎ ▼バナナ ○牛乳</p>	A 弁当
27 (水)	<p>●ごはん ▲豚肉の南部焼き ■こんにゃくサラダ ◆呉汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 35.1g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 赤みそ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま ごま ■海藻ミックス こんにゃく キャベツ 切干大根 にんじん たまねぎ 酢 しょうゆ サラダ油 ごま油 砂糖 塩 こしょう ごま ◆大豆 豆腐 こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	A 弁当
28 (木)	<p>●キムチチャーハン(卵) ▲春雨サラダ ■鶏肉と豆腐のトロミスープ ◆ココアアーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 852kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 24.5g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 豚肉 しょうが 酒 しょうゆ キムチ にんじん ながねぎ サラダ油 ごま油 ごま 卵焼き ▲はるさめ キャベツ こまつな にんじん わかめ ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ■とり肉 豆腐 たげのこ にんじん きくらげ 卵 こまつな 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん しょうが 豚鶏スープ ◆アーモンド 砂糖 ココア ▼牛乳</p>	A 弁当
29 (金)	<p>●ごはん ▲カルチャーハン ■ちくわといかの磯辺揚げ ◆もやしと青菜のごま酢和え ▼味噌汁(いも・わかめ・葱) ○りんご △牛乳</p> <p>【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 ▲ちりめんじゃこ 酢 かつおぶし 塩こんぶ ごま しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■いか ちくわ てんぷら粉 あおのり 油 ◆もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうゆ サラダ油 ごま油 酢 三温糖 ごま ごま ▼じゃがいも わかめ ながねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○りんご △牛乳</p>	A 弁当

りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

11月1日(月) ～ 11月7日(日)

Aメニュー		
1 (月)	<p>●ごはん ▲豚肉の南部焼き ■切干のピリ辛漬(唐辛子) ◆味噌汁(里芋) ▼柿 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 34.0g】 【脂質 22.6g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 赤みそ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま ごま ■切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ 酒 三温糖 とうがらし ◆さといも こまつな えのきたけ ながねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼かき ○牛乳</p>	A 弁当
2 (火)	<p>●きな粉揚げパン ▲洋風おでん ■青大豆とひじきのマリネ ◆みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 36.0g】 【脂質 30.5g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●ツイストパン 油 きな粉 三温糖 塩 ▲とり肉 ウィナー 揚げポール 白ちくわ こんにゃく うずら卵 じゃがいも キャベツ だいこん にんじん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ◆みかん ▼牛乳</p>	A 弁当
3 (水)	<p style="text-align: center;">文化の日</p>	
4 (木)	<p>●鶏ごぼうごはん ▲豆腐のカレー野菜あんかけ ■味噌汁(若布) ◆豆かりんとう アーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 856kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 24.2g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 ごぼう 干しいたけ 油揚げ とり肉 酒 三温糖 みりん 薄口しょうゆ こんぶ ▲フレ揚げ出し豆腐 油 なたね たまねぎ はくさい にんじん しょうが しょうゆ 酒 かつおぶし でんぶん カレー粉 グリンピース ■こまつな ながねぎ じゃがいも 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆にぼし アーモンド ひよこめま でんぶん なたね油 しょうゆ 砂糖 水あめ ごま ▼牛乳</p>	A 弁当
5 (金)	<p>●ごはん ▲ますフライ ■きんぴら ◆ブロッコリーの辛子和え ▼味噌汁 ○プリン △牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 33.0g】 【脂質 21.5g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲ます こしょう てんぷら粉 パン粉 油 中濃ソース ウスターソース ■ごぼう じゃがいも にんじん さつまあげ ピーマン しょうゆ 三温糖 みりん 酒 サラダ油 ◆ブロッコリー みりん しょうゆ からし ▼だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○オカスタープリン △牛乳</p>	A 弁当

“ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいさといも

人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。