

	月	火	水	木	金
献立	 さば り芋 れんこん ごぼう なす いわし さつまいも 柿 にんじん さけ	10月10日は目の愛護デー 私たちは1日の間で目をたくさん使っています。つれた目は、遠くを見るなどして休ませましょう。 目によい栄養の1つにビタミンAがあります。ビタミンAは、にんじんなどの色のこい野菜（緑黄色野菜）やレバーなどに多く含まれます。目の粘膜を保護して乾燥を防ぐはたらきがあり、目の健康に役立ちます。	1 いんげんのごまあえ いわしのおかか煮 麦ごはん 豚汁 いわしは秋が旬の魚です。成長と共に名前が変わる出世魚で、縁起（えんぎ）のよい食べ物とされています。	2 ポテトサラダ とり肉のてりやき 丸パン オニオンスープ よくかんで食べると、かむ動作が口の周りの筋肉を刺激し、あごの発達を助けます。表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。食べ物の味もよく分かります。	3 切り干し大根のごまあえ れんこん入り平つくね(幼1 小1 中2) セルフ親子どん(親子どんのぐ) とり肉は、たんぱく質を多く含む、牛肉や豚肉と比べて脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAも豊富です。ビタミンAは、粘膜を強くし、細菌感染を防ぐ働きがあります。
			小5 92 中7 58 幼5 09 牛乳 豚肉 豆腐 いわし 米 油 ごま 煮 じゃがいも 味噌 人参 ごぼう しょうが ねぎ キャベツ 大根 いんげん りょうとうもやし	小6 31 中8 13 幼4 76 牛乳 ベーコン 鶏肉 パン 油 砂糖 でんぷん じゃがいも たまねぎ キャベツ しょうが 人参 きゅうり	小6 03 中7 77 幼5 09 鶏肉 牛乳 卵 つくね 米 でんぷん 煮 砂糖 味噌 人参 たまねぎ きゅうり 切り干し大根 キャベツ
			小6 13 中7 89 幼4 30 あげ 牛乳 鶏肉 わかめ つみれ 厚揚げ 米 砂糖 油 麦 こんにやく ごま油 さといも 人参 しょうが たまねぎ えのきたけ 枝豆	小6 08 中7 77 幼4 13 牛乳 豚肉 うずら いりこ いり大豆 パン 春雨 ごま油 砂糖 黒砂糖 でんぷん キャベツ たまねぎ きゅうり 人参 枝豆 たけのこ もやし	小6 02 中7 57 幼4 59 牛乳 鶏肉 ツナ パン さつま芋 油 砂糖 ジャム たまねぎ 人参 コーン しめじ グリンピース キャベツ
献立	6 さといものそぼろ煮 こぎつねごはん つみれ汁 こぎつねごはんは、油あげが入った小さくご飯です。ももとは、小さく三角に切った油あげが、こぎつねの耳に似ているので「こぎつねごはん」と呼ばれているそうです。	7 いりこ大豆のかりんとう(小中) 一食いりこ(幼) ちゅうかサラダ パンパン タイピーエン 春雨はもともと中国の食べ物で、青大豆や緑豆(りょうとう)などから作られています。形が細くて、春にしとしと降る雨に似ているので春の雨と書いて「春雨」と名づけられました。	8 野菜のピーナッツあえ 魚のもみじやき 麦ごはん 沢庵焼(さわにわん) 「魚のもみじ焼き」は、魚にマヨネーズとすりおろしたにんじんを混ぜた物をぬって、やいていきます。にんじんの色で、やき上がりきれいなもみじ色になります。季節を感じながら食べましょう。	9 キャロットサラダ ブルーベリージャム 食パン さつまいものシチュー 明日10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーの青色は「アントシアニン」という色素(しそ)によるものです。この色素には、目の動きを高めたり、目の疲れを予防したりする効果があるそうです。	10 こっばなます 味の旅～福井県 (ソースカツ) (麦ごはん) ソースカツ丼 ぼっかけ汁 今日は、福井県の味の旅です。料理についての放送をよく聴(き)いてください。地図帳をもっている人は、福井県の場所を確認してみましょう。
献立	13 スポーツの日	14 フレンチサラダ 大豆チョコジャム 食パン じゃがいものケチャップ煮 日本で使う小麦の多くは、外国からきたものですが、給食のパンは、日本でとれた小麦を100%使っています。そのうち、70%が、熊本県産の小麦です。	15 豚肉と冬瓜のみそ煮 ひじきふりかけ 麦ごはん ワンタンスープ とうがんは漢字で「冬の瓜(うり)」と書きますが、7月から10月にかけての暑い時期が旬の野菜です。90%以上が水分ですが、栄養素では、カリウムとビタミンCが多く含まれます。	16 フルーツのヨーグルトかけ コッパン 焼きそば風サバゲティ もやしは、緑豆(りょうとう)、大豆、小豆、ササゲなどの主に豆類を用いて、光をえさぎって発芽させ、食用にします。天候に左右されず、価格が安定しているため、使いやすい食材です。	17 柿(かき)なます くまさんデー さけフライ さつまいもごはん すまし汁 今日はふるさとくまさんデーの献立です。さつまいも、さけ、柿など、秋の食材をたくさん使った献立です。なますには、八代でとれた、太秋柿(たいしゅうがき)という甘い柿が入っています。
献立	20 菜(な)やき 魚のカレーマリネ 麦ごはん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根には、他の野菜に比べてカルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれています。大根を天日干しすることで、うま味や栄養価が増します。	21 枝豆のサラダ (かきあげ) (うどん) ココアパン かきあげうどん うどんは、小麦粉に塩水を加えてねり合わせ、線状にした物です。江戸時代初期には、現在に近い形で、全国で食べられるようになりました。給食で食べるうどんは、熊本県産の小麦粉で作られています。	22 きんぴらごぼう 手作り卵やき 麦ごはん つぼん汁 「つぼん汁」は、人吉球磨地方の郷土料理です。お祭りやお祝い事があると会席膳(かいせきぜん)を食べる習慣があり、汁物のひとつが「つぼん汁」です。	23 あつあげのミートソース ミルクパン ポトフスープ あつあげは、和風の料理に使われることが多いイメージですが、今日の洋風の料理にも合います。あつあげも、大豆から作られた製品なので、タンパク質が多く含まれています。	24 かいそうサラダ 実りの秋カレー (カレールウ) 今日のカレーには、秋が旬の食材である「さつまいも」や「れんこん」が入っています。旬の食材はおいしくて、栄養価も高くなります。
献立	27 ぎょうざ(幼1 中2) 麦ごはん マーボー豆腐 給食では、麦ごはんの日を多くしています。麦は、白米の約20倍の食物繊維をふくんでいるので、腸(ちょう)をきれいにする働きがあります。	28 りんごのサラダ きびなごフライ(幼2 小3 中4 尾) かぼちゃパン ミネストローネ トマトには、うま味成分の「グルタミン酸」が含まれており、加熱することで旨味やうま味が増します。今日はケチャップとして、スープに入っています。	29 マカロニサラダ ふりかけ 麦ごはん 豚肉と大豆のうま煮 給食では、豆料理を取り入れるようにしています。それは、豆は栄養満点の食べ物であり、みなさんに食べて欲しいからです。大豆の栄養をたくさんいただきましょう。	30 元気の出るレバー ミニゼリー ミルクパン コンソメスープ レバーは肝臓のことで、鉄が多く含まれています。レバーに含まれる鉄は体内に吸収されやすいため、貧血予防に効果があります。また、ビタミンAも多く含むため、視力を保ったり、皮膚を健康に保ったりする効果があります。	31 野菜のこんぶあえ ハロウィンハンバーグ 麦ごはん はくさいと肉だんごのスープ ハロウィンとは、毎年10月31日に行われる海外の祭りです。その始まりをたどると、日本でいうおみそや収穫祭、お盆を組み合わせたようなイベントです。さて、ハンバーグは、何の形に見えますか?
献立	中8 33 幼5 21 小学校ははありません 牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ 豆腐 鶏ささみ ギョウザ 米 でんぷん 麦 ごま油 たまねぎ 人参 もやし しょうが キャベツ	小6 38 中8 28 幼4 70 牛乳 ベーコン 白(げん)大豆 きびなご パン マカロニ 油 砂糖 たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご	小6 53 中8 40 幼5 14 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ ふりかけ 米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく マカロニ 人参 キャベツ コーン 大根 きゅうり 枝豆	小6 66 中8 45 幼4 95 牛乳 ベーコン 鶏レバー 鶏肉 パン 油 でんぷん ごま 小麦粉 さつま芋 砂糖 たまねぎ キャベツ 人参	小5 98 中7 87 幼4 85 牛乳 ハンバーグ つみれ こんぶ 米 味噌 麦 油 砂糖 白米 乾しいたけ ねぎ 大根 キャベツ 人参 きゅうり