

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
令和7年 きゅうしよくはいぜんず				
10月給食配膳図 & ひとくちメモ				
毎月19日は「食育の日」です。健康づくりにとって毎日の食事はとても重要です。栄養面はもちろん、豊かな心や社会性を育て、自分で考えて生活できる力を身につけるためです。毎日の「食」を大切にしましょう。「食育の日」には、和食の基本的献立(ごはん+おかず+みそ汁などの汁物)を計画しています。今月は17日(金)が食育献立の日です。				
6 ごぼうピーナツみそ じゅうごや デザート ふじもとまい ごはん とりにくと ほしだいこん のもの	7 フルーツサラダ ミルクパン スパゲティ ミートソース	8 そばろどんぶりのぐ カルシウムまいいり ふじもとまい ごはん だいずとかぼちゃ のみそしる	9 てりやきチキンバーガーのぐ (てりやきチキン、やさい) チーズ(中のみ) タルタルソース サンドパン コーン チャウダー	10 キムたくごはんのぐ ブルーベリータルト ごはん ラビオリスープ
今日は、十五夜です。旧暦8月15日のことで、この日の月は「中秋の名月」や「芋名月」とも呼ばれます。すすきやお団子、とれたての芋やくだものなどを供えて、月を眺めたりします。今夜は、まん丸の大きな月を眺めてみましょう。				
毎日の食事が人間の体をつくりまします。偏った食事を続けていると病気になることもあります。一日三食しっかり食べる、食品数の目標は30種類、栄養のバランスを考えた食事で健康な体づくりに努めましょう。				
南瓜は、戦国時代にポルトガルから持ち込まれて、日本の気候でもよく育ったので、急速に日本中に広まり栽培されるようになりました。カンボジアの野菜と紹介されたのが、なまって南瓜と呼ばれるようになったそうです。色の濃い野菜の仲間です。				
パンは、今から6千年ぐらい前にエジプトで初めて作られました。日本には、1543年に長崎に流れ着いたポルトガル人によって鉄砲と共に、西洋文化のひとつとして伝わったそうです。具をうまく挟んで、バーガーにして食べましょう。				
10月10日は「目の愛護デー」、目の健康について考える日です。目の疲れを和らげる働きがあるのは、ブルーベリーやぶどうに含まれるアントシアニンという紫の色素です。キムたくは、キムチとたくあん入り、ごはんと具を混ぜて食べましょう				
13 スポーツの日 ひ				
14 ベーコンポテトソテー ミニフィッシュ バターパン ピリからフォー				
アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が含まれます。アスパラ特有の旨味や甘味の素で、疲れをとって元氣を取り戻し、体調を整える効果があるそうです。因みに、摂りすぎは体に害を及ぼすそうです。アスパラガスから発見された栄養素です。				
15 ツナとやさいの いためもの カルシウムまいいり いりきまい ごはん おやこどんぶりのぐ				
卵は、完全栄養食品といわれるほど栄養たっぷりの食べ物です。ゆで卵や卵焼き、目玉焼きなどは簡単に作れるので朝食のおかずにもぴったりです。卵は、一日1個がおすすめ、毎日、卵料理を食べて元氣に過ごしましょう。				
16 フルーツの マスケットゼリーあえ ミルクパン ポークビーンズ				
豆類には、日本人に不足しがちな食物繊維が多く含まれます。食物繊維は、多くの生活習慣病予防に関連があるともいわれます。今日の温食は4種類の豆入り、皮があり、味がしみにくいですが栄養は抜群。よく噛んで食べましょう。				
17 ホキフライ そえやさしいため 食育の日 ふじもとまい ごはん あきの みかくじる				
毎月19日は、食育の日。今月は今日が食育献立です。日本が世界の中でも長寿の国なのは『日本型食生活』のおかげです。これは、主食のご飯を中心に魚や豆製品たっぷりの野菜や海藻・茸などを使った献立を組み合わせた食事です				
20 やさいとほそぎりこんぶ のナムル カルシウムまいいり ふじもとまい ごはん まあぼうはるさめ				
21 ビーンズドライカレー みかん ゼリー ドッグパン ABC スープ				
今日は、スープにABCの名前をつけました。目の前にあるスープをよく見るとアルファベットの文字の形をしたパスタが入っていると思います。探してみましょう。ドライカレーには、大豆、ひよこ豆の2種類の豆が入っています。				
22 ピーナツあえ ふりかけ いりきまい ごはん ぶたにくとじゃがいものうまに				
ピーナツ和えは、7種類の材料を入れてカラフルに作りました。ピーナツは、夏から秋にかけて黄色い小さな花をつけ、花がしおれて5日ぐらい経つとそこから枝のようなものが伸びて地面に潜り、土の中で膨らんで実になるそうです。				
23 ごぼうの みそマヨいため こくとうパン ごもくうどん				
皮に泥が付いた状態で保存すると風味を保つことができるのがごぼうです。日本には中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く、腸内の体に有害な物質をおい出してくれます。煮物、炒め物汁物と大活躍する野菜です。				
24 ぎょうざ 2こ そくせきづけ ごはん とうふの ちゅうかいいため				
学校給食に欠かせない牛乳には、骨や歯を作る素になるカルシウムが多く含まれています。人間の骨が一生丈夫かどうかは、成長期の小・中学校時代にどんな骨をつ造ったかで決まります。毎日コツコツ骨造り、できるだけ残さず飲みましょう。				
27 いわしのおかかに ごまいため ふじもとまい ごはん ぶたにくととうがんのあまからに				
栄養の話で「まごわやさしい」ということばがあります。食べ物の頭文字を並べたもので、豆・ごま・わかめなどの海藻・野菜・魚・椎茸などのきのこ類・芋類のことで和食によく使われ、組み合わせると食べると健康につながります。				
28 だいこんサラダ つぶチーズ パン やきぶた ラーメン				
畜産農家の人が育てている豚の数は、鹿児島県が全国1位だそうです。豚肉には、たんぱく質が多く「おもに体をつくるものになる食べ物」のなかまです。豚肉を加工したものに、ハムやベーコン、焼豚、ウィンナーソーセージなどがあります。				
29 いりこナッツ カレーふうみ ごはん こうやとうふのたまごとし				
「高野豆腐」は、豆腐を凍らせて乾燥させた日本伝統の保存食のひとつで「凍り豆腐」「しみ豆腐」とも呼ばれています。乾燥させて水分が減ることで栄養が凝縮されて、蛋白質、カルシウム、鉄分、マグネシウムなどが多く含まれています				
30 フレンチサラダ マーシャルジャム こめこいりパン さつまいもと きのこのシチュー				
秋はさつま芋の収穫の季節です。芋類は、澱粉を多く含みエネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンCや食物繊維も多い食べ物です。今日のシチューは、きのこも2種類入れて、秋らしい材料を組み合わせ作ってあります。				
31 かぼちゃひきにフライ ハムとやさいのソテー いりきまい ごはん まめとむぎの スープ				
10月31日は、ハロウィンです。キリスト教の行事ですが、最近ではみんなが気になる日になってきているようです。ハロウィンといえばかぼちゃと仮装を連想します。今日は、給食でも、かぼちゃを使った揚げ物献立を計画しました。				