

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日(水)	シーフードスパゲティ ●ごぼうサラダ(卵) 牛肉コロッケ(小麦乳卵) 牛肉(だいず)	牛肉 ベーコン(ぶた肉、だいず) あさり ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) 牛肉 卵白	小麦粉 スパゲティ(小麦) 米油 アーモンド マヨネーズ(卵、だいず、りんご) ねりごま すりごま 三温糖 じゃがいも さとう 小麦粉 牛脂 ラード バナナ油 植物油 ショートニング	白ワイン 七味唐辛子(ごま) 塩 こしょう しょうゆ(小麦、だいず) しょうゆ しょうゆ しょうゆ 卵白 しょうゆ かつお節 塩 しょうゆ 卵白 しょうゆ かつお節 塩
2日(木)	冬瓜のそぼろ汁 野菜の五目煮 干草焼き(卵、小麦、とり肉、だいず)	鶏ひき肉 牛肉 鶏みそ(だいず) 卵 七切り チーズ(卵)	米 麦 米油 でんぷん 里いも 三温糖 米油 だいず油 なたね油 さとう でんぷん	かつお節 薄口しょうゆ(小麦、だいず) 塩 しょうゆ 卵白 しょうゆ 卵白 しょうゆ かつお節 塩
3日(金)	ピラフ ●ひしきサラダ(卵) 魚のシエパネ(小麦、チーズ、納豆) バナナ(中学校のみ)	牛肉 とり肉 ひしき ツナ チーズ(卵) 鮭 チーズ(卵)	米 麦 米油 米油 マーガリン(卵、だいず、ぶた肉) 三温糖 米油 オリーブ油 なたね油 さとう	白ワイン 塩 こしょう ポークパイ(小麦、とり肉、ぶた肉) 酢(小麦) しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう
6日(月)	あわこぼん 冬瓜の煮つけ パパイヤとツナのアーサー断ちえ さんまの塩焼き (シーフード一席)	牛肉 とり肉 厚あげ こんぶ チキアキ ツナ アーサー さんま	米 あわ 三温糖 こめ油 三温糖	かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 特濃酢(小麦) 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒
7日(火)	麦ごはん 麻婆カレー 中華あえ ごぼう包餃子(ぶた肉、小麦、だいず、ごま)	牛肉 とり肉 とつぷ ぶたひき肉 甜麺菜(小麦、だいず、ごま) 赤みそ(だいず) ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) ぶた肉 だいず	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨 三温糖 白ごま 小麦粉 でんぷん バナ粉 さとう ごま油 小麦粉 豚脂	カレー粉 オイスターソース(だいず) しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ 塩
8日(水)	吹きよせおこわ からし菜いため 魚のちみじ焼き くだもの	牛肉 とり肉 油揚げ ツナ 厚あげ 鮭 白みそ(だいず)	米 麦 もち米 白ごま 栗 米油 さつまいも 米油 マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節 塩 しょうゆ 塩 こしょう
9日(木)	コッパパン 鳥野菜のミネストローネ ●ブルーベリー入りフルーツヨーグルト(卵) ほうれん草オムレツ(卵、小麦、だいず)	牛肉 脱脂粉乳 牛肉 レットポニー 白いんげん ブルーヨーグルト(卵) 卵	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) マカロニ(小麦) 三温糖 でんぷん 植物油	塩 イースト トマトペースト 赤ワイン ケチャップ ウスターソース(だいず、りんご) 塩 こしょう とうがら 塩
14日(火)	ちらしずし 赤だし ●小松菜とあさりの磯あえ(えび、かに) 紅いもごま団子(ごま)	牛肉 油揚げ とつぷ わかめ 赤だし(だいず、さば、とり肉) しらすぼし(えび、かに) のり あさり	米 さとう サラダ油 三温糖 白ごま すりごま 紅いもペースト ちぢみ粉 上白糖 小麦粉	みりん チキエキス 塩 酒 かつおだし しょうゆ 酢 かつお節 しょうゆ しょうゆ
15日(水)	肉じゃが 納豆みそ さばの塩こうじ焼き	牛肉 ぶた肉 納豆(だいず) ツナ 煮みそ(だいず) さば	米 麦 じゃがいも 三温糖 米油 三温糖 米油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 みりん 塩こうじ
16日(木)	麦ごはん 肉みそ ナムル とうふとスパイカのスープ くだもの	牛肉 ぶたひき肉 赤みそ(だいず) とうふ すわいがにほぐし身 卵	米 麦 三温糖 米油 ごま油 白ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 豆板じやん 塩 しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん とうがら くだもの
17日(金)	沖縄そば 中華そば汁 マニマニ炒め わかさぎの目新あえ アーモンドチーズ (中学校のみ)	牛肉 豚中身 ぶた肉 ツナ 糸けすり身 わかさぎ チーズ(卵)	米 麦 中力粉(小麦) サラダ油 米油 でんぷん 小麦粉 小麦粉 三温糖 アーモンド	塩 かん水 塩 しょうゆ ぶた肉 みりん かつお節 しょうゆ 塩 酢 りんご酢(りんご) ゆずこしょう 乳化剤

おいしいものがたくさん!



春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてグングン育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんの食べ物が旬をむかえ、おいしいものがたくさん! 恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと「るる」のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使して(こき使って)しまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」などの病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今日は、目の健康について考えてみましょう。



目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするとき、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。



目に良い食べ物を取り入れる

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA... 目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。
【多く含む食品...レバー ウナギ 銀ダラ にんじん モロヘイヤ】



アントシアニン... 青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。
【多く含む食品...ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ】



タウリン... 栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。
【多く含む食品...魚介類】



お米を食べよう!

お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心に、さまざまなおかずを組み合わせる「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。さて、今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特長です。収穫に感謝して、おいしくいただきましょう。



お米の豆知識

「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついてもちにしたり、おこわにして食べる粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が「アミロペクチン」のみで構成されるのに対し、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペクチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。



お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)	
エネルギー...252kcal	ビタミンB2...0.02g
炭水化物...55.7g	カルシウム...5g
たんぱく質...3.8g	鉄...0.2g
ビタミンB1...0.03g	食物繊維...0.5g



世界のお米料理

日本では、すしやおにぎり、もち、おはぎ、米を粉にして作った米粉パンなど、いろいろな形でお米を食べています。外国にはどのようなお米料理があるのか見てみましょう。

