

10月給食だより

10月給食だより

10月6日は十五夜

昔から、秋は一年のうちに最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。満月に見立てて月見団子、食べ物の収穫を祈って里芋などをお供えする風習があります。

10/10目の愛護デー

アントシアニン

青紫色の成分で、視力の低下と目の疲れを防ぎます。

多く含む食品

ブルーベリー

なす

紫キャベツ

黒豆

月見団子

6日(月)は「お月見献立」です！

みなさんは目を大切にしていますか？タブレットやスマートフォンなどの画面を長い時間見ていると、目が疲れたり、視力が低下したりします。目の健康を意識して過ごしてみましょう！

ビタミンA

目や肌の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、肌が乾燥しやすくなったりします。

多く含む食品

ウナギ

レバー

ギンダラ

ほうれん草

かぼちゃ

モロヘイヤ

にんじん

10日(金)は、「目の愛護デー献立」です。目の健康につながる食べ物を使った料理が登場します！

10月27日～11月9日は『読書週間』

戦争が終わって、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という目的で、1947年に第1回『読書週間』が行われました。勉強などで慌ただしい毎日ですが、心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

29日(水)は、絵本『はらぺこあおむし』の物語にちなんだ献立です！この機会に、本を読んでみてくださいね。

<学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

1日(水)	3日(金)	6日(月)・24日(金)	6日(月)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)
きな粉	しゅうまい(18g)	たけのこ	月見団子(40g)<直送>	とり天(40g)	スティックタルト(ブルーベリー)(30g)(卵乳小麦不使用)<直送>	チキンナゲット(18g)	ハンバーグ(50g)
大豆	玉ねぎ 豚肉 鶏肉	筍 クエン酸	米粉 砂糖 加工でん粉	鶏むね肉 小麦粉 コーンスターチ	ざつまいも マーガリン 砂糖 米粉 ブルーベリージャム おからパウダー(大豆)	鶏肉 粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油脂(大豆) でん粉 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料(小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) 豚脂 コーンフラワー でん粉 砂糖 トマトケチャップ 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト
2日(木)	粒状大豆	6日(月)	植物油脂 着色料製剤(クチナシ)	大豆油 ベーキングパウダー	さつまいも マーガリン 砂糖 米粉 おからパウダー(大豆)	たん白(大豆) ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤 揚げ油(大豆油)	たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト
かき揚げ(50g)	たん白(大豆) 小麦粉	平つくね(40g)			ぶどう糖 コンニャク粉	チキンエキス調味料(小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) 豚脂 コーンフラワー でん粉 砂糖 トマトケチャップ 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト
たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素(一部に小麦大豆を含む)	澱粉 砂糖 食塩 蛋白加水分解物(大豆・小麦) コショウ 〔皮〕小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	キャベツ 鶏肉 豚脂 〔つなぎ〕でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 鰹節 しょうが 酵母エキス 香辛料			さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉	ゲル化剤(りんご)(増粘多糖類) 乳化剤(大豆) 香料 クエン酸鉄ナトリウム トレハロース	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) 豚脂 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤 揚げ油(大豆油)
16日(木)	16日(木)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	22日(水)	23日(木)	23日(木)
棒ぎょうざ(40g)	ビーフン	白身魚切身(50g)	かつおフライ(40g)	ざつまいもペースト	ミートボール(小)	豆腐ハンバーグ(60g)	＊錦糸卵
キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら しょうが 豚肉 鶏肉 粒状・粉末状植物性たん白(大豆) パン粉(小麦) 豚脂 加工でん粉 砂糖	食塩 酵母エキス 食用植物油脂(大豆) ピロリ酸鉄製剤 粉末しょうゆ 香辛料 小麦粉 酒精 食塩 植物油脂(大豆) 水あめ ぶどう糖	米	すけとうだら かつお パン粉(小麦) 小麦粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類 調味料製剤 打ち粉(小麦)	さつまいも	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	鶏肉 豆腐 たまねぎ パン粉(小麦) 豚脂 粉末状大豆たん白(大豆) 粒状大豆たん白(大豆)	植物油脂 砂糖 しょうゆ 食塩 デキストリン 香辛料 加工でん粉 貝カルシウム 豆腐用凝固剤
24日(金)	28日(火)	29日(水)	29日(水)	29日(水)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
チヂミ(50g)	にらまんじゅう(30g)	ダイスゼリー(りんご)	ダイスゼリー(いちご)	チョコレートスレッド(15g)(乳不使用)	ポテトコロッケ(50g)	いかフリッター(40g)	ミニゼリー(りんご)(16g)
キャベツ ミックス粉 小麦粉 米粉 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉(小麦) ぶどう糖 たん白加水分解物(小麦・大豆) 増粘剤 グアーガム キサンタンガム	植物油脂 こめ油 天かす(小麦) 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料(小麦) 酵母エキス トレハロース 豚肉 かつおだし 27日(月) ほっけ一夜干し(50g) 絹ホッケ塩	にら キャベツ 豚肉 豚脂 粒状植物性たん白(大豆) しょうゆ 食物油脂(大豆) 砂糖 発酵調味料 酵母エキス 食塩 香辛料	〔皮〕 でん粉加工食品(小麦) でん粉 小麦粉 もち粉 還元水あめ でん粉 油脂加工品 食塩 加工デンプン 炭酸Ca 硫酸Ca 乳化剤 ピロリン酸鉄	りんご果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 ゲル化剤 (増粘多糖類) 乳酸Ca 香料 ビタミンC 乳酸Ca 香料 クエン酸鉄Na クエン酸鉄Na	糖類 水飴 砂糖 カカオマス ショートニング 澱粉 食塩 乳化剤 香料	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 粒状植物性たん白(大豆) しょうゆ 食塩 鶏肉 〔衣〕パン粉(小麦) 小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)	異性化液糖 アップル濃縮果汁 砂糖 ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 (クエン酸 クエン酸Na) 香料 (アップルフレーバー)