



今月の献立



★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た献
め立
には
給食
食材
前の
に都
は合
必で
す変
手更
をに
洗な
るて
事来
がて
あ下
りさ
ま
いす
★☆☆

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
わかめごはん ポーク焼売 焼きビーフン みそ汁 牛乳 	ごはん いわしのカレー天ぷら 鶏と野菜の和えもの すまし汁 牛乳 	ペッパーガーリックライス スパゲティサラダ コンソメスープ メープルパンケーキ 牛乳	ごはん とんテキ 切り昆布の煮物 なめこ汁 牛乳 	ルーローファン ヤムウンセン もち麦入り中華スープ 牛乳 
ビーフンはお米の粉から出来ています 	あんかけ玉子とし うどん・そば 揚げたこ焼き 牛乳 	ごはん 筑前煮 野菜のゆかり和え みそ汁 牛乳 	ごはん 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ なら玉汁 牛乳 	焼きそばパン 野菜スープ はちみつレモンゼリー 牛乳
ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳 	鶏めし ミートボール えのきのおひたし 三平汁 牛乳 	ごはん 豚肉と玉葱の生姜焼 豆もやしのナムル みそ汁 牛乳	ごはん 鮪オーロラソース 茎わかめの和えもの 豚汁 牛乳	五目中華丼 豆腐のスープ ベルギーワッフル 牛乳 
ごはん ロースとんかつ キャベツサラダ のっぺ汁 牛乳	ごはん 家常豆腐 干草焼 白菜のスープ 牛乳 	チキンカレー ツナと豆のサラダ いちごジョア 	松茸風味ごはん 鱈フライ れんこん金平 蒲鉾のおすまし 牛乳	肉うどん・そば 枝豆ともやしの中華和え プリン 牛乳

10月4日はその語呂合わせから『104いわし』の日です!

とんテキは三重県四日市市の名物料理だそうです

筑前とはは現在の福岡県北部、西部地域のことで

レモン煮の手羽先は鶏の翼の先端部分でコラーゲンが豊富に含まれます

ヤムウンセンはタイ風の春雨サラダです。食べ易く味付けしてあります

缶詰の良いところは...長期間常温で保存が利く災害時の非常食にもなる開ければすぐ食べられる種類が多い...等です!

三平汁は北海道の郷土料理。鮭など魚が入っています

日本風のオーロラソースはケチャップとマヨのほか醤油やソースが入ることもあります

松茸は入っていませんが松茸の味がするよ!

家常とは家庭でいつも食べるという意味の中国語です



10月10日は目の愛護デーです!!

食べ物に含まれる栄養素には目によい働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持に欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされる食品を積極的に食事に摂り入れて目の健康を維持しましょう。

- ★ ビタミンA レバー、バター、卵黄、人参、ほうれん草、うなぎ...
- ★ DHA 生や焼いたさば・さんま等の背の青い魚、魚の缶詰め...
- ★ アントシアニン ブルーベリー、ぶどう、プルーン、紫いも、紫キャベツ...




 ロールパン
 きのごハンバーグ
 マカロニサラダ
 南瓜のシチュー
 牛乳
