

秋の味覚を楽しみましょう！

10月に入り、秋本番を迎えました。「食欲の秋」と言われるように、たくさんの食材が実りを迎え、秋の味覚が一段と美味しく感じられる季節です。今月は、秋ならではの旬の美味しさをたっぷりと味わえる給食をお届けします。

秋が旬の食材

※給食で出る順に掲載

さば



脂がのってジューシーな秋さば。脳の働きを高めるDHAや、血液をサラサラにするEPAが豊富です。子どもの脳の発達を助け、大人の生活習慣病予防にも役立つ、頼もしい魚です。

米



今年は昨年に比べ、手頃な値段で手に入りそうな新米。新米は水分を多く含んでいますが、今のお米は乾燥の技術が進んでいるため、炊く時にほんの少しだけ水分を減らす程度で大丈夫です。

さつまいも



じっくり加熱すると甘みが増すさつまいも。お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。また、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、美容と健康にもうれしい食材です。

ぶどう



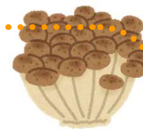
ぶどうは、すぐにエネルギーになるブドウ糖がたっぷり！勉強や運動で疲れた脳と体に素早くエネルギーを届けます。ポリフェノールで健康維持も助けます。

栗



ほくほく甘い栗は、炭水化物がメインですが、ビタミンCや、食べたものをエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1、余分な塩分を体の外に出すカリウム、貧血予防に役立つ葉酸など、いろいろな栄養が詰まっています。

きのこ



種類ごとにさまざまな味わいや食感が楽しめる、うま味たっぷりのきのこ。骨や歯を強くするビタミンDと、お腹をすっきりさせる食物繊維の宝庫です。低カロリーで料理の美味しさと栄養をぐっと高めます。

柿



柿は、なんとみかん以上にビタミンCが豊富！風邪予防や肌の健康維持に役立ち、食物繊維もとれるので、秋の健康管理に最適なくだものです。

さんま



脂がのった秋のさんまは旨味たっぷり！子どもの脳の働きを高めるDHAや、血液をサラサラにするEPA、骨をじょうぶにするビタミンDが豊富で、成長期の子どものための味方です。

10月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの諸事情により、やむを得ず一部変更することがあります。

成長のため、体調管理のために、しっかり食べましょう



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ、あさり等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食した かにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
5 ごはん スンドubuチゲ さばのたつたあげ たなききゅうり	6 カレーラーメン シナモンポテト 洋梨缶	7 ☆チキンウインナーライス ◇☆ちくわチーズ つめあげ フルーツミックス	8 ぶたミックス丼 みそしる ぶどう(きよほう)	9 ◇☆ロールパン ☆オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ
・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トマト ツナ 菜種油 醤油 塩 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ くら 鶏から 昆布 煮干し ・さば 生姜 酒 醤油 ごま 小麦粉 片栗粉 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	・カレー粉 豚肉 酒 生姜 にんにく 菜種油 メンマ もやし 白米 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 カレー粉 カレー粉 醤油 卵 かつお 味噌 塩 こしょう トマト りんご 鶏から 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シナモン	・胚芽米 小麦粉 バター トマトソース ワイン 塩 卵 ツナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルピーズ 菜種油 ケチャップ 塩 こしょう ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 菜種油 ・みかん缶 バイロ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	・ごはん 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ 人参 ビーマン 砂糖 みりん ・大根 人参 ごぼう みそ 削り節 昆布	・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ ・いかフライ(冷) 菜種油 ・キャベツ 人参 ホールコーン 酢 菜種油 砂糖 塩 こしょう からし
5年宿泊学習①	4年校外学習・5年宿泊学習②	5年回復日	4年校外学習	
12 スポーツの日	13 五目うどん いもち 梨	14 西区産小松菜使用 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごまあえ	15 ごはん きのこ汁(みそ味) ◇とり天 のりのつくだに	16 ◇☆角食 しおワントンスープ ◇おこのみあげ (えび入り) ☆チョコクリーム
	・ソフトめん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 菜種油 水あめ 醤油 すりごま	・胚芽米 もち米 酒 塩 豚肉 生姜 醤油 干し椎茸 さくらげ だけのこ 人参 日本菜 グリンピース 菜種油 砂糖 みりん ごま油 ・十勝大豆コロッケ(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし すりごま 砂糖 醤油	・ふたしめじ えのきだけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 菜種油 みそ 酒 削り節 昆布 ・鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 こしょう 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 菜種油 ・のり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ	・ワントン 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏から 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ ・あさり えび いか ベーコン 切り干し大根 キャベツ ホールコーン ひじき 小麦粉 卵 バター グラニュー糖 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ワイン かつお 青のり ・豆乳 チョコレート ビューティフル 砂糖 コーンスターチ
19 西区産小松菜使用 厚あげ入り肉いため丼 みそしる 柿	20 パスタミートソース フレンチポテト	21 ◇☆エスカロップ きゅうりのからしづけ	22 西区産小松菜使用 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ いそあえ	23 ◇☆横割りパンズ ☆コーンシチュー ◇☆ハンバーガー りんご
・ごはん 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 醤油 みりん 玉ねぎ りんご かつお 砂糖 生姜 にんにく トマト ごま油 ごま ・キャベツ 油揚げ みそ 削り節 昆布	・カレー粉 豚肉 酒 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトソース ほうれん草 ほうれん草 中濃ソース 醤油 塩 こしょう ワイン オリーブオイル かつお 鶏からスープ パセリ ・ルババ(冷) 菜種油 塩 こしょう	・胚芽米 小麦粉 バター 塩 白ワイン パセリ だけのこ 醤油 こしょう 豚肉 酒 小麦粉 卵 パセリ 菜種油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ケチャップ トマトソース 中濃ソース デザイナー かつお 砂糖 オリーブオイル カレー粉 赤ワイン 鶏からスープ ・きゅうり 砂糖 塩 からし ごま	・鶏肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・さんま骨付き 生姜 酒 醤油 砂糖 みりん 酢 ・小松菜 もやし のり 醤油	・カレー粉 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 塩 砂糖 チーズ 牛乳 豆乳 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ ・ハンバーガー(冷) 菜種油 ケチャップ かつお 砂糖 ワイン からし
26 チキンカレー 小松菜とコーンの サラダ	27 ☆みそバターコンテール きなこポテト 黄桃缶	28 西区産小松菜使用 とりめし みそ汁 ◇ぶりの南部あげ	29 ごはん 豆腐の中華煮 (えび入り) あげポークシュウマイ ナムル	30 西区産小松菜使用 ◇☆コッペパン ☆小松菜のクリーム煮 チキンナゲット パイン缶詰
・ごはん 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリルピーズ 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお 中濃ソース ケチャップ 醤油 オリーブオイル 鶏からスープ ・小松菜 ホールコーン ごま 菜種油 砂糖 酢 醤油	・ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま みそ 醤油 酒 みりん ごま油 トマトソース もやし メンマ 菜種油 ほうれん草 長ねぎ バター ホールコーン 鶏から 豚骨 煮干し ・ルババ(冷) 菜種油 きなこ 砂糖 塩	・胚芽米 小麦粉 醤油 酒 塩 鶏からスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 みりん 砂糖 ・豆腐 小松菜 えのきだけ みそ 削り節 昆布 ・ぶり 醤油 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 ごま 菜種油	・豆腐 豚肉 酒 えび 人参 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 さくらげ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 塩 ごま油 片栗粉 ・ポークシュウマイ(冷) 菜種油 ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 ごま油 ごま	・ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 塩 塩 ワイン 塩 こしょう 鶏からスープ ・チキンナゲット(冷) 菜種油

今月は西区産の小松菜を5回使用します！また来年も西区産の新鮮な小松菜を給食で使用し、地産地消に努めたいと思います。