

# 令和2年度 10月 はいぜんたべかたひょう A北部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

12日(月) チキンナゲット 幼・小2個、中・高3個

16日(金) シューマイ 幼・小2個、中・高3個

21日(水) 焼きぎょうざ 幼・小1個、中・高2個

22日(木) がんもどきの含め煮 幼・小1個、中・高2個

23日(金) ちくわの磯辺揚げ 小4まで1個、小5から2個

<p>1日(木)</p> <p>◆おつきみデザート</p> <p>さといもの そぼろに</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>むぎごはん ふのすまじる</p>	<p>2日(金)</p> <p>ドレッシング</p> <p>エビチリソース</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
<p>今日は秋の収穫をお祝いする</p> <p>"中秋の名月(十五夜)"です。そこで、お月見献立にしました。</p>	<p>今年度初めての麺の献立は、人気メニューの醤油ラーメンを取り入れ、中華でまとめました。</p>

5日(月)

キャベツのソテー

てりやきチキン

コッパン チャウダー

6日(火)

きりほしだいこんとあおなのために

あつやきたまご

しろごはん みそしる

7日(水)

◆ヨーグルト

ドレッシング

わふうサラダ

たらあなかけ

きのこごはん

8日(木)

ごましお

ちくぜんに

かつおのりょうしあげ

せきはん あきのすまじる

9日(金)

◆ブルーベリーゼリー

ふくめに

ごぼうのあまからあげ

いっしょくよううどん かやくうどんのしる

カルシウムは、不足しやすい栄養素です。今日の献立の、チャウダーと牛乳に多く含まれています。

切り干し大根は、大根を乾燥させることで、栄養とうま味がぎゅっと詰まった食品になります。

きのこにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDとおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。

秋祭りの献立です。この時期、米をはじめいろいろな作物の収穫に感謝する秋祭りが各地で行われます。

10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の健康を保つ働きがあります。

12日(月)

ドレッシング

★チキンナゲット

やさいサラダ

くろパン ミネストローネ

13日(火)

ふりかけ

ひじきのにもの

さかなのしおやき

しろごはん けんちんじる

14日(水)

フルーツあえ

ウインナー

むぎごはん ポークカレー

15日(木)

はくさいのゆずふうみ

とりにくのからあげ

むぎごはん なめこのみそしる

16日(金)

れんこんチップス

★シューマイ

いっしょくようラーメン ちくわあなかけ

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

ひじきは、海藻類のなかでもカルシウムや鉄分が豊富に含まれている食材です。

豚肉には、からだの疲れを回復させるビタミンB1が豊富に含まれています。よく噛んで食べましょう。

なめこのネバネバとした成分には、胃の粘膜を保護する働きがあります。

人気メニューのれんこんチップスを取り入れました。サクサクとした食感を楽しみましょう。

19日(月)

カラフルソテー

とりにくのカレーやき

こめこパン コーンスープ

20日(火)

ほうれんそうのだいずあえ

にじますのせりゅうソースかけ

しろごはん だいこんのみそしる

21日(水)

◆りんご

ドレッシング

はるさめサラダ

★やきぎょうざ

ちくわおこわ

22日(木)

にくじゃが

★がんもどきのふくめに

むぎごはん かきたまじる

23日(金)

きんぴらごぼう

★ちくわのいそべあげ

いっしょくよううどん きつねうどんのしる

赤ピーマンやいんげんなどの緑黄色野菜には、抗酸化作用のあるカロテンが多く含まれています。

食育の日の献立です。今月は、岐阜県で収穫される食材を紹介します。

今日は、給食センターで作る炊き込みご飯です。旬の栗を使った中華おこわです。

じゃがいもは、体の免疫力を高める働きをするビタミンCを多く含む食材です。

ごぼうには、腸の動きを活発にする不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

26日(月)

スライスチーズ

ドレッシング

いろどりサラダ

さけのハーブやき

しよくパン カレースープ

27日(火)

にびたし

にくだんごのあんかけ

しろごはん ぶたじる

28日(水)

だいずのいそに

いわしのうめに

むぎごはん すまじる

29日(木)

かふういため

すぶた

むぎごはん ちくわかスープ

30日(金)

◆ハロウィンデザート

やさしいマリネ

フライドポテト

ソフトめん ミートソース

カレーなどの香辛料は、料理に香りや辛みをつけたり、食欲を増進させる効果があります。

煮浸しに使われている小松菜は、カルシウムや鉄分、ビタミンCが豊富に含まれる栄養価の高い野菜です。

魚には、DHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。

今日の酢豚に使われているレバーには、鉄分やビタミンB1が豊富に含まれています。

10月31日はハロウィンです。かぼちゃのデザートを取り入れました。海外の食文化を楽しみましょう。